СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 20 (211)
18 – 31 октября 2024 года

ЛЕДЕНЦЫ ОТ КАШЛЯ
ГОТОВИМ САМИ ЛЕГКО И ПРОСТО
СТР. 4

МОЧЕВИНА
ПРИУМНОЖИТ КРАСОТУ КОЖИ
СТР. 22

30 ТРЕЗВЫХ ДНЕЙ
БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ МАРАФОН
СТР. 14–15

СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР
О ПОСУДЕ ИЗ «НЕРЖАВЕЙКИ»
СТР. 23

СЕЛЁДКА
КАЛОРИЯ НА СВОЁМ МЕСТЕ

СТР. 18–19

ISSN 2712-9861

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ
СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ВОТ ТАК ПСИХАНУЛА!

ДИЕТОЛОГ АНТОНИНА САВОЛЮК – О ТОМ, КАК ЭМОЦИИ ПРИВОДЯТ К ПИЩЕВОМУ РАССТРОЙСТВУ

16+

Фотограф Дмитрий Трищик

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

18 октября
Убывающая Луна в Тельце
⊕ массаж стоп, лечение мозолей
⊖ обувь не по размеру, сырая капуста

19 октября
Убывающая Луна в Близнецах
⊕ утренняя зарядка, какао без сахара
⊖ тяжелые сумки, нагрузка на поясницу

20 октября
Убывающая Луна в Близнецах
⊕ массаж стоп и щиколоток, клюква
⊖ сладкая газировка, синтетическое белье

21 октября
Убывающая Луна в Близнецах
⊕ морепродукты, прогулка перед сном
⊖ алкоголь, «залипание» в телефон

22 октября *Убывающая Луна в Раке*
⊕ баня, сауна, бассейн, травяные чаи
⊖ избыток духов, жирное мясо в меню

23 октября *Убывающая Луна в Раке*
⊕ начать вести дневник здоровья
⊖ избыток быстрых углеводов

24 октября
Луна во Льве, последняя четверть
⊕ дыхательные практики, брусника
⊖ раздражающая музыка, горячая ванна

25 октября
Убывающая Луна во Льве
⊕ стрижка, уход за кожей, проверка зрения
⊖ необдуманная трата денег

26 октября *Убывающая Луна в Деве*
⊕ массаж сухой щеткой, кисломолочка
⊖ голодание, игнорирование зубной боли

27 октября *Убывающая Луна в Деве*
⊕ цитрусовые в меню, контрастный душ
⊖ крепкий кофе, промокшие ноги

28 октября *Убывающая Луна в Деве*
⊕ уборка дома, встречи с друзьями
⊖ нагрузка на позвоночник, сдоба

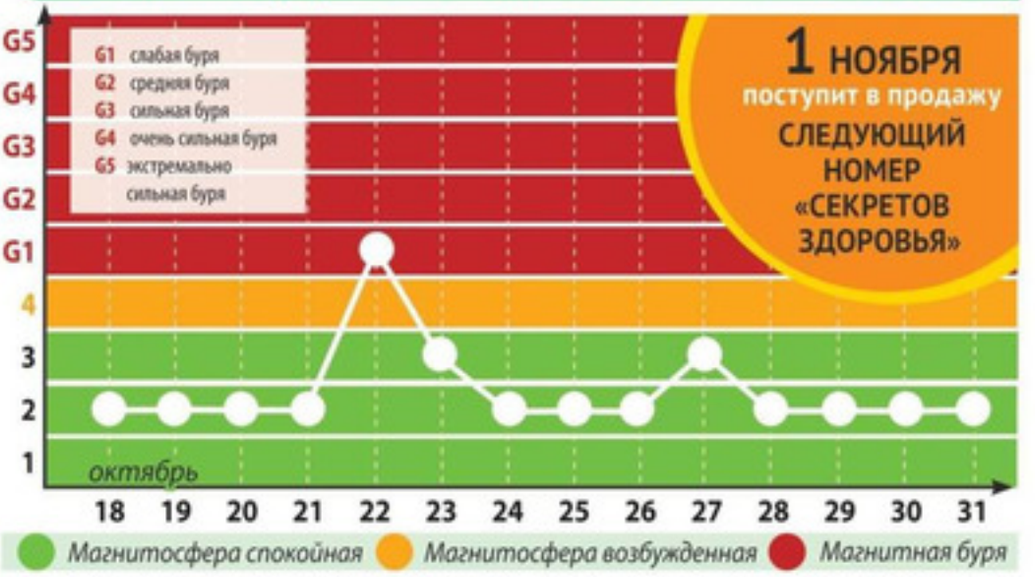
29 октября
Убывающая Луна в Весах
⊕ пение, танцы, чтение хороших книг
⊖ костлявая рыба, сквозняки

30 октября
Убывающая Луна в Весах
⊕ начало курса физиотерапии, фасоль
⊖ отказ от прогулки, несвежая пища

31 октября
Убывающая Луна в Скорпионе
⊕ упражнения от боли в стопах, киви
⊖ переедание, гиподинамия, скандалы

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

НА ПОРОГЕ ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ОСЕНИ. НЕ УСПЕЕШЬ ОГЛЯНУТЬСЯ, ЗИМА СНЕЖНОЙ ГОСТЬЕЙ ПОСТУЧИТСЯ В ОКНО. ПРИШЛО ВРЕМЯ ТЁПЛЫХ ПЛЕДОВ, ТРАВЯНЫХ ЧАЁВ, ДУШЕВНЫХ БЕСЕД О ТОМ, О СЁМ. ДА ВОТ ХОТЬ НОВЕНЬКИЕ СТАТЬИ В «СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ» ОБСУДИТЬ С ПОДРУГАМИ. А ОБСУДИТЬ ЕСТЬ ЧТО.

ТАК, В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- поговорим с психологом о том, как распознать, что кто-то из близких людей подвергается абьюзу, и как ему помочь;
- спросим кардиолога, какие обследования пройти, чтобы узнать о состоянии своего сердца;
- приготовим полезные отвары и настои из осенней ягодки калины.

А ТАКЖЕ

научим совмещать уборку и фитнес, расскажем о пользе ароматного грейпфрута, поговорим со специалистом о том, как помочь социализироваться застенчивым деткам. И, конечно, это далеко не все. Свежий номер изобилует интересными и полезными статьями.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, ОН ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 1 НОЯБРЯ

НУЖНО ЛИ «ПРОПОТЕТЬ» ПРИ ПРОСТУДЕ?

Мама при первых признаках простуды всегда поила меня липовым чаем с медом и кутала в ватное одеяло. «Нужно пропотеть», – говорила она. И вот я сама мама, дети стали приносить из садика инфекцию за инфекцией, я и вспомнила мамин совет. Но насколько он верен? Что по этому поводу говорит наука?

Яна Нестерова, Орловская обл.

Яна, давайте для начала определимся с термином «простуда». Во врачебной практике такого диагноза нет, простудой мы называем ОРВИ – легкие вирусные инфекции, атакующие нос, горло, носовые пазухи и дыхательные пути. Итак, нам важно побороть вирус, и для того, чтобы сделать это успешнее, организм нагревает сам себя – повышает температуру тела. Помогать ему в этом двумя одеялами и тремя носками не нужно точно. Смысла нет никакого, зато организм может начать терять так необходимую для выздоровления и нормального функционирования всех его органов и систем жидкость. А вот что действительно будет полезно, так это теплый чай, комфортная одежда, постельный режим и теплый душ, если нет высокой температуры. Это поможет облегчить кашель, успокоиться, упростит высмаркивание.

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: ***127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья»,*** *или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте:* ***sz@kardos.ru.*** *Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.*

ЗАЧЕМ СДАВАТЬ КРОВЬ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ?

Пришла к неврологу с болями в пояснице. Врач на приеме разные тесты провел, предположил остеохондроз и зачем-то назначил сдать анализы крови и мочи. Зачем? При чем тут кровь и боль в спине?

Варвара Пятковская, г. Рязань

Лабораторные обследования при остеохондрозе действительно могут включать в себя означенные анализы. Они относятся к вспомогательным методам диагностики, поэтому их результаты рассматривают только в комплексе с остальными исследованиями. Однако они позволяют в целом оценить состояние больного, указать на наличие или отсутствие воспалительного процесса.

- **Общий анализ крови** поможет выявить первые признаки остеохондроза, показав увеличенную скорость оседания эритроцитов (СОЭ) и низкий уровень кальция.
- **Биохимический анализ крови** назначают, чтобы подтвердить диагноз. Оценивают показатели свертываемости, активность ферментов, содержание цинка, кобальта, железа и других компонентов.
- **Анализ мочи с микроскопией осадка** назначают, чтобы убедиться, что боли в области поясницы не вызваны воспалительными процессами в почках.

КАК БЫСТРО СНЯТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Я бухгалтер и большую часть рабочего времени провожу за компьютером или вожусь с бумагами. К вечеру частенько стала одолевать головная боль напряжения. Есть ли способы справиться с напастью без таблеток? Уж очень не хочется глотать обезболивающее каждый день.

Юлия Афонина, г. Вышний Волочёк

Юлия, если головная боль беспокоит часто, то стоит обратиться к неврологу за диагностикой и назначением адекватного лечения. Которое, к слову, может включать в себя не только лекарства, но и массаж, иглоукалывание, метод биологической обратной связи.

Что же касается самопомощи при приступе головной боли напряжения, попробуйте такие упражнения:

- **расслабьте мышцы всей головы и лица, затем нахмурьтесь на несколько секунд, напрягая мышцы лба, а затем снова расслабьтесь;**
- **после этого плотно сожмите губы, задержите гримасу «недовольства» на несколько секунд, расслабьтесь. Повторите оба эти упражнения несколько раз;**
- **теперь нужно сесть, вытянуть руки вдоль тела, втянуть подбородок и потянуться к потолку макушкой, удерживая натянутой спину 2–3 секунды. После этого расслабиться. Повторить несколько раз.**

РАЗ-ДВА-ТРИ, *не кашляй!*

КАК ПРИГОТОВИТЬ НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕДЕНЦЫ ОТ КАШЛЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Осень – время сезонных простуд, заложенных носов и почти неизбежного кашля. К слову, бороться с этими недугами можно не только аптечными средствами. В домашних условиях тоже можно приготовить «волшебные» леденцы, которые способны помочь облегчить сухой кашель, смягчить боль и першение в горле. Предлагаем вам целых три рецепта.

№ 1 МЕДОВО-ЛИМОННЫЕ

- *150 г меда*
- *1 ч. ложка сливочного масла*
- *эфирные масла эвкалипта, шалфея и лимона (суммарно не более 10 капель)*

Приготовление:

Мед в керамической или стеклянной посуде поставить на водяную баню, на маленьком огне растопить и варить 20 минут. Добавить сливочное масло, тщательно перемешать. Снять с огня и дать постоять 10–15 минут. Добавить эфирные масла, еще раз тщательно перемешать. Разложить в маленькие силиконовые формочки или выложить чайной ложкой на силиконовый коврик. Леденцы должны застыть.

Готовые леденцы нужно слегка присыпать крахмалом (чтобы не слипались) и хранить в стеклянной банке в холодильнике или другом темном прохладном месте.

№ 2 С КОКОСОВЫМ МАСЛОМ

- *100 г пищевого нерафинированного кокосового масла (комнатной температуры)*
- *100 г меда*
- *эфирные масла гвоздики, корицы, эвкалипта, розмарина (суммарно не более 12 капель)*

Приготовление:

В керамической миске взбить кокосовое масло с помощью миксера или погружного блендера. Постепенно добавляя мед, продолжить взбивать, чтобы получилась однородная масса. В завершение добавить лечебные эфирные масла.

Разложить массу в силиконовые формочки или формочки для льда. Убрать в холодильник на 1–2 часа, до застывания. Хранить леденцы тоже следует в холодильнике, в плотно закрытой таре.

№ 3 НА ТРАВЯНОМ ОТВАРЕ

- *1 ст. ложка сушеных листьев мяты*
- *1 ст. ложка сушеной аптечной ромашки*
- *0,5 ч. ложки молотой корицы*
- *0,5 ч. ложки молотого имбиря*
- *3/4 стакана кипятка*
- *1/2 стакана меда*
- *эфирные масла шалфея, лимона, ромашки (суммарно не более 10 капель)*

Приготовление:

Сушеные травы поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, варить 10 минут. Отвар тщательно процедить и отжать. Добавить в него мед, на самом маленьком огне довести до кипения и продолжать варить, помешивая, пока смесь не уварится и не начнет густеть. Снять с огня, дать немного остыть, добавить эфирные масла. Выложить будущие леденцы чайной ложкой на силиконовый коврик, слегка присыпать сахарной пудрой и дать застыть. Хранить в холодильнике.

ВАЖНО!

Данные рецепты не стоит использовать при аллергии на мед или любой из растительных компонентов. Если кашель не проходит дольше недели, усиливаясь утром или в ночное время, обязательно обратитесь к врачу!

НА ЗАМЕТКУ

В составе домашних леденцов от кашля могут присутствовать эфирные масла. Натуральные масла ряда растений допустимо применять внутрь в небольшом количестве. Это относится, например, к маслу мяты, пихты, ели, ромашки, розмарина, кедра, имбиря, бергамота, гвоздики, герани, корицы, лимона, базилика, розы и др. Однако очень важно выбрать добросовестного производителя эфирных масел, предлагающего качественный продукт, а не подделку. На продукте должно быть указано, что он подходит для внутреннего применения.

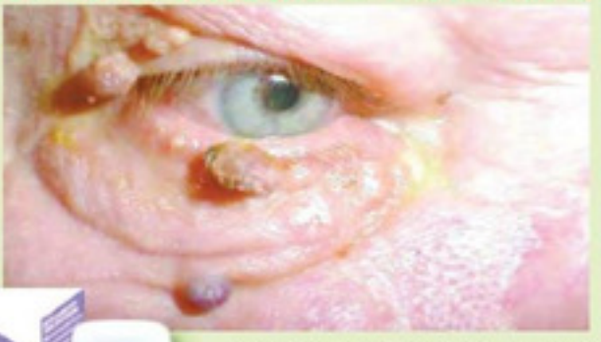
Оксана Черных

На приеме у врача.

– Ну вот. Сегодня ваш кашель нравится мне гораздо больше.

– Еще бы! Я всю ночь тренировался.

ВЫЖИГАТЬ ПАПИЛЛОМЫ БЕСПОЛЕЗНО! ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ, НУЖНО УСТРАНИТЬ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ИЗ ОРГАНИЗМА



Случается, что человек, в надежде избавиться от папиллом, выжигает их. Но через некоторое время на том же месте появляется несколько других. Почему так, мы решили узнать у эксперта по здоровью кожи.

Почему выжигание папиллом может спровоцировать появление новых?

Папиллома – это не просто нарост на коже, это следствие вируса, который находится внутри организма. Когда вирусы активируются? Когда иммунитет ослаблен. А ослабить его может любое вмешательство, в том числе микрооперация, коей является выжигание. Избавляясь от папилломы таким образом, вы можете ослабить иммунитет и спровоцировать появление новых наростов.

Что же тогда может помочь избавиться от папиллом?

Воздействие на них изнутри. Если избавиться от вируса, пройдут и наросты на коже. Сперва они засохнут, а потом отваляться. Причем не только с поверхности кожи, но и с труднодоступных мест организма: со слизистой носа, рта, глотки, голосовых связок, половых органов и т.п.

А если игнорировать папилломы и никак с ними не бороться?

Количество образований может существенно увеличиться, не только на коже, но и внутри организма. Существует множество разновидностей вируса папилломы, и некоторые из них очень опасны. Папилломы могут появиться на слизистой гортани и спровоцировать нарушения голоса и дыхания. Они могут возникнуть в мочевом пузыре и стать причиной недержания или появления крови в моче. Но самое страшное – вирус папилломы может спровоцировать различные новообразования. Поэтому игнорировать эти наросты нельзя.

Совет эксперта по борьбе с папилломами

Я советую использовать сироп «Интевирон с зеленым грецким орехом». Это натуральный продукт, который изготовлен из зеленого грецкого ореха. Этот плод в огромном количестве содержит такое вещество, как юглон. Эксперты по здоровью кожи называют его «убийцей папиллом» за то, что при попадании в организм он, как профессиональный киллер, разыскивает вирусы папилломы и способствует их уничтожению.

Также сироп содержит экстракты плодов можжевельника, травы чабреца, листьев шалфея, мицелия кордицепса, травы горца птичьего, травы эхинацеи, витамины и минералы. Они усиливают действие юглона, содействуют повышению иммунитета и улучшению состояния кожных покровов.

В результате с вирусом папилломы начинает бороться не только юглон, но и собственная защитная система организма. В подобных условиях выжить ему будет очень трудно.

Чего возможно ожидать после курса сиропа «Интевирон с зеленым грецким орехом»?

Еще во время прохождения курса человек может заметить, что папиллом на его теле становится меньше. Как правило, сначала засыхают и отваливаются мелкие папилломы, в том числе те, которые находятся внутри организма. Затем могут начать исчезать крупные. Курсовой прием сиропа «Интевирон с зеленым грецким орехом» может помочь стать свободным от папиллом, что положительно отразится не только на внешнем виде, но и на состоянии здоровья.

В отличие от иссечения или выжигания папиллом, использование сиропа не оставляет рубцов на коже, ведь он действует изнутри. Он может помочь не только убрать папилломы без следа, но и улучшить состояние кожи, слизистых и иммунной системы. Благодаря этому продукту ваша внешность может существенно улучшиться, а защитные силы организма окрепнуть в разы. Крепкая иммунная система будет защищать вас от заражения вирусом папилломы, а также от других вирусов и бактерий в будущем. Таким образом сироп «Интевирон с зеленым грецким орехом» может не только оздоровить организм, но и обезопасить его от болезней в дальнейшем.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 5899

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Интевирон»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 18 октября до 18 декабря 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143903, Московская обл., г.о. Балашиха, г. Балашиха, проезд Северный, д. 7, кв. 22. Срок проведения акции с 18 октября до 18 декабря 2024 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

МЁД И ЛУК ОТСРОЧИЛИ НЕДУГ

Лет до 40 я никогда не брал с собой лекарства в походы. Коллектив мужской, сплоченный, одной аптечки с бинтами и зеленкой хватало. Уходили далеко от поселений и людей – только так и можно отдохнуть жителю мегаполиса.

И вот однажды, в глухом лесу, застала меня болячка. Простуда – не простуда, насморк – не насморк. Но заложило нос – дышать не могу. А мы все время двигались: переходы, сплавы по реке, в таких условиях правильное дыхание дорогого стоит.

На привале товарищ приготовил мне такую смесь: мелкую луковицу нарезал в кашицу, растворил 3 чайных ложки этого лука граммах в 30–50 кипяченой теплой воды и добавил ложку меда. Дал настояться, процедил и отжал через платочек. Этой штукой я капал в нос раза 4–5 в день. Действительно сняло заложенность в носу!

Никита Р., г. Москва

Наша справка:

Натуральный мед обладает целым рядом целебных свойств: уменьшает воспалительные процессы, снимает отечность, питает слизистые оболочки, поддерживает иммунитет. Лук содержит природный антибиотик и флавоноиды, которые замедляют рост болезнетворных растений. Однако такое средство может вызвать аллергию или, при неправильной дозировке, ожог слизистой.

МАСЛО ГОРЧИЧНОЕ ДЛЯ ХОЛЕСТЕРИНА «ОТЛИЧНОГО»

У меня диабет 2 типа. Понятно, что есть ограничения в еде. Стараюсь правильно составлять рацион, но вот постоянно подводит «плохой» холестерин. Уж и таблетки пью, и жирную пищу не ем. Но ведь совсем без масел нельзя. Хоть пару ложек да нужно, чтоб витамины усваивались. И тут я по совету подруги попробовала заменить обычное подсолнечное масло – на горчичное. Буквально по капельке в салат, если пожарить что нужно – тоже на нем. Хотите верьте, хотите нет, но холестерин снизился! Как я рада! Пусть и другим поможет!

Антонина Р., г. Покров

Наша справка:

Горчичное масло считается вторым по полезности после кунжутного для диабетиков. Содержащиеся в его составе фитостеролы помогают нормализовать липидный профиль. Кроме того, температура дымления у горчичного масла выше, чем у подсолнечного.

Рисунок Светланы Даниловой

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Нависающее веко можно быстро убрать, если нужно сделать красивое фото. Приложите ладони козырьком к бровям, слегка натянув кожу вверх. Закройте и откройте глаза 20 раз (должно ощущаться легкое натяжение кожи век). Эффект больших глаз обеспечен!

Людмила Жирнова, г. Кимры

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС»
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
8 (499) 399 36 78

СНИМЕТ БОЛЬ И ВОСПАЛЕНЬЕ ИЗ ДУРМАН-ТРАВЫ «ВАРЕНЬЕ»

У меня большая семья: родители, муж, дети, да еще сестра с мужем и детьми живут через стенку в частном доме. А когда мы только переезжали в дом, я часто болела, иммунитет слабенький был. Собственно, это и стало одной из причин, чтобы жить на природе. Для городской жительницы все в новинку было, поэтому травмировалась я первое время просто на ровном месте! В первый же месяц стала у меня краснеть и распухать нога. Температура, состояние, как при гриппе. Поехали в поликлинику – оказалось, рожистое воспаление. Попала инфекция через травму кожи. Когда я узнала, что это заразно, хотелось из дома бежать. Там же дети свои и чужие, там пожилые родители. Хотела в сараюшку уйти жить, как прокаженная. Мысли одна другой страшнее. Что и так неумеха, никак к загородной жизни не привыкну, а тут еще всех подвела со своей болезнью. Вспоминала, как муж по моим ногам с ума сходил, а теперь одну раздуло и красная вся. И все это на фоне не проходящего жжения и боли. Лекарства сразу не помогали. В общем, ад был и снаружи, и внутри меня. Но помогла соседка. Принесла семян и листьев дурман-травы, где-то 20 г залила стаканом кипятка, укутала, настояла. Потом я отливала 2 части настоя и добавляла часть воды, в растворе смачивала тряпочку, обертывала больную ногу. Так 2–3 раза в день. Когда воспаление и боль стали уменьшаться, я так же брала дурман, листья резала поменьше и доводила до кипения. Еще теплое «варенье» выкладывала между двумя слоями ткани и снова приматывала к ноге, оборачивала пищевой пленкой минут на 20–30. Ткань каждый раз брала новую. Такие примочки помогли уменьшить боли и воспаление. А когда все прошло, на коже и следа не осталось. За пару прошедших лет я стала совсем «деревенской»: и травы знаю, и по лесу хожу, как дома, и знаю, что надеть, чтоб не поцарапаться и не уколоться.

Ольга Д., г. Саров

Наша справка:

Дурман обыкновенный издавна известен как антисептик и анестетик. Входящие в его состав вещества активны против стрептококковой инфекции, причины рожистого воспаления кожи. Также они обуславливают спазмолитическое действие травы. Растение обладает небольшим успокаивающим эффектом. Однако оно содержит алкалоиды, которые делают его ядовитым, поэтому применять средство следует с осторожностью.

МАСЛО ДЕРЕВА ЧАЙНОГО ОТ ПОРЕЗА СЛУЧАЙНОГО

Дети полны сюрпризов, а уж маленькие мальчики – одно сплошное приключение: синяки, шишки, ссадины, порезы... Маленьких мужчин вечно тянет на подвиги! Я не слишком тревожная мама, но когда все руки, ноги и даже лицо у сына покрылись синяками, я поняла, что нужно что-то менять. Вместо обычной перекиси и йода стала использовать масло чайного дерева. И о чудо! Порезы и синяки проходят быстрее, шишки образуются реже! Да и от укусов насекомых средство помогает. Так что пусть мой маленький исследователь изучает мир, а я помогу ему быть здоровым и красивым. Ну и носить на прогулки один маленький пузырек гораздо удобнее, чем целую аптечку.

Анастасия Ф., г. Ржев

Наша справка:

Масло чайного дерева давно известно своими антисептическими и противовоспалительными свойствами, обладает небольшим болеутоляющим свойством. Особенно эффективно при лечении воспалительных процессов на коже (помогает при акне и закупорке сальных желез), способствует быстрому заживлению ран. Но будьте осторожны, оно может вызывать аллергические реакции.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЭКОНОМНЫЕ БЛИНЫ

Два кусочка сливочного масла положите в холодильник. Когда выпекаете блины, достаньте один и смазывайте блины. Как только масло начнет подтаивать, положите его обратно – и пользуйтесь вторым куском. Расход масла значительно уменьшится.

Александра Г., Ленинградская обл.

Аденома ПРОСТАТЫ: ЗА ВОЗРАСТ РАСПЛАТА

Слово «аденома» происходит от латинских слов «железа» и «опухоль» и означает доброкачественную опухоль железистой ткани. Образоваться аденома может на любом участке человеческого тела, где есть железы: в гипофизе, молочных железах, надпочечниках и т.д. Но большинство мужчин нервно вздрагивают, услышав это слово, так как для них главная ассоциация – это «аденома простаты».

ЧТО ЗА ЗВЕРЬ?

Аденома простаты, она же – доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ), — это увеличение размеров предстательной железы доброкачественного характера. Причина возникновения в том, что разрастаются железы простаты, расположенные около мочеиспускательного канала. Они давят на канал, и это, в свою очередь, приводит к целому «букету» неприятных симптомов, связанных с расстройством мочеиспускания:

- **непреодолимые или несдерживаемые позывы к мочеиспусканию;**
- **учащение мочеиспусканий в дневные часы и необходимость вставать в туалет по ночам по два раза и чаще;**
- **необходимость натуживать мышцы передней брюшной стенки для начала мочеиспускания;**
- **мочеиспускание малыми объемами, прерывистая струя мочи, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;**
- **недержание мочи, в том числе ее непроизвольное выделение во время сна, и т.д.**

ПОЧЕМУ ОНА РАСТЁТ?

Главные факторы риска – это возраст, а также уровень гормонов – эстрогенов. Их концентрация в мужском организме с возрастом увеличивается, и это повышает активность специфических ферментов. А те, в свою очередь, влияют на то, что клетки предстательной железы начинают делиться ускоренными темпами. Из-за этого железистая ткань разрастается, в ней образуются узлы. И все это «богатство», увы, начинает давить на уретру.

В рисках раннего развития аденомы простаты может иметь значение и наследственность: у мужчин, чьи отцы страдали ДГПЖ, они выше, чем у остальных.

ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Методы лечения аденомы предстательной железы подбирает врач в индивидуальном порядке. Это может быть медикаментозное лечение (препараты, воздействующие на механизмы развития и прогрессирования болезни), так и хирургическое вмешательство, если нарушение мочеиспускания сильно выражено и ухудшает качество жизни. В последнее время врачи отдают предпочтение новым малоинвазивным методикам хирургического лечения аденомы, связанным с лазерной хирургией.

На ранних этапах заболевания могут быть эффективны упражнения Кегеля для мужчин, которые позволяют укрепить мышцы тазового дна.

Очень важно при первых же проявлениях заболевания обратиться к урологу и пройти полноценное обследование.

ЦИФРЫ

- **К 40 годам первые признаки гиперплазии простаты есть у 10% мужчин.**
- **После 50 лет размер простаты увеличен у каждого 3-го мужчины.**
- **В 60 лет от ДГПЖ страдают более половины представителей «сильного пола».**
- **К 80 годам аденома простаты есть у 80% мужчин.**

ВОПРОС-ОТВЕТ

Аденома — это рак?

Аденома предстательной железы – доброкачественное увеличение простаты. Разросшаяся железистая ткань не содержит раковых клеток и не перерождается в онкозаболевания.

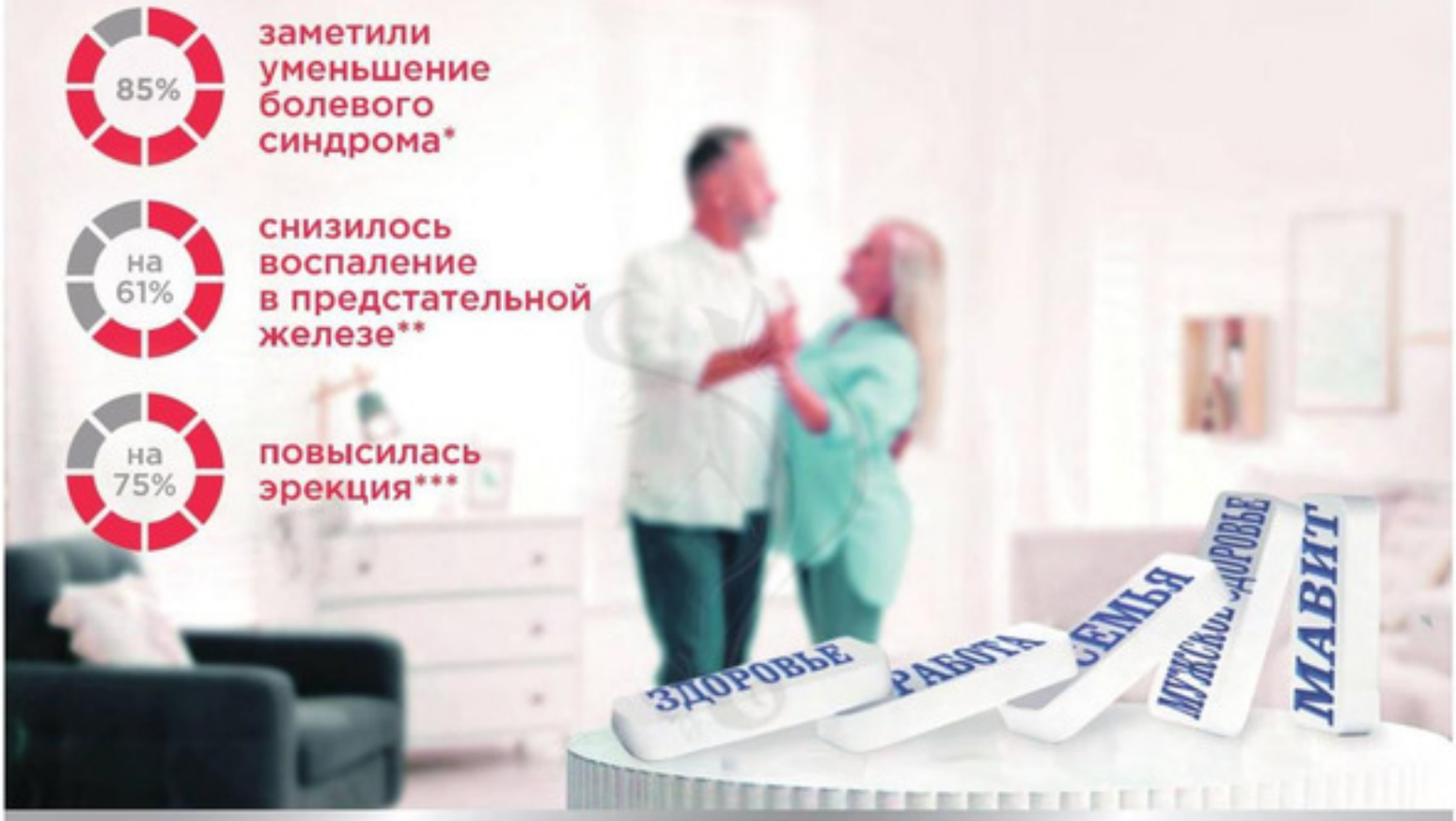
Аденома и простатит — в чём разница?

Простатит — это воспалительный процесс в тканях предстательной железы и развивается чаще не у пожилых мужчин, а напротив – в репродуктивном возрасте. Он не связан напрямую с аденомой. Однако, при отсутствии лечения ДГПЖ, простатит может развиться как осложнение.

Оксана Черных

МАВИТ

Устройство для лечения простатита и эректильной дисфункции



85% заметили уменьшение болевого синдрома*

на 61% снизилось воспаление в предстательной железе**

на 75% повысилась эрекция***

Приобретайте МАВИТ по привлекательной цене в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах

ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон горячей линии
8-800-200-01-13

АО «Елатомский приборный завод», Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, улица Янина, 25
ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

1. Жиборев А.Б., Мартов А.Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы // УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87. 2. Лоран О.Б., Жиборев А.Б., М.Ю. Герасименко, Лукьянов И.В., Зайцева Т.Н., Евстигнеева И.С. Комплексное лечение больных доброкачественной гиперплазией предстательной железы // Учебное пособие. Москва. 2021. С. 20-28. 3. Кореньков Д. Г., Марусанов В. Е. Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных хроническим абактериальным простатитом // Андрология и генитальная хирургия. 2016. Том 17. С. 57-62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОМПУЛЬСИВНОЕ

К сожалению, мы все время от времени переедаем. Ведь иногда так сложно отказаться от изобилия деликатесов за шведским столом или праздничных застолий в хорошей компании. Однако такие ситуации не относятся к нарушениям пищевого поведения. Другое дело, когда переедание носит систематический характер и используется для снижения тревоги и стресса. Обсудили проблему компульсивного переедания с врачом-диетологом Антониной САВОЛЮК (г. Великий Новгород).

Фото из личного архива Антонины Саволюк

ЕСТЬ ОТЛИЧИЯ

– Антонина, расскажите, пожалуйста, что вообще понимается под компульсивным перееданием? Чем оно отличается от обычного переедания? От булимии?

– Начну с того, что компульсивное переедание – это один из видов расстройства пищевого поведения. Чаще всего им страдают молодые люди и, в том числе, подростки. Женщин среди пациентов больше, чем мужчин. Компульсивное переедание тесно связано с психоэмоциональным состоянием: сильной усталостью, физическим или умственным истощением, стрессом, тревогой, которые человек не может разрешить естественным правильным путем.

Как правило, люди при компульсивном перееданию едят в одиночестве, стараются так подгадать время, чтобы никто их за этим делом не видел. При этом поглощается действительно большое количество пищи до состояния, когда становится реально тяжело физически. Вплоть до боли в животе из-за перерастяжения желудка. Очень важное отличие компульсивного переедания от булимии: пациенты с этим расстройством не стремятся избавиться от съеденного и не вызывают у себя искусственно рвоту.

ПОРТРЕТ ПАЦИЕНТА

– Можно ли по каким-то признакам определить, что человек страдает компульсивным перееданием?

– На самом деле, это очень сложно. Компульсивное переедание – расстройство в первую очередь психологическое. Пациенты с таким недугом тщательно скрывают свои нарушения и крайне редко признаются в проблемах. Многие ошибочно считают, что люди с компульсивным перееданием обязательно должны страдать ожирением. Да, оно действительно бывает у многих, но нередко встречаются пациенты с нормальной массой тела или даже ее дефицитом.

Обычно люди с компульсивным перееданием активно транслируют обществу, что у них все хорошо. Даже, я бы сказала, избыточно хорошо. Приступы компульсива реализуются тайно. О них могут узнать по «большому секрету» разве что лечащий врач или очень близкий человек, которому пациент полностью доверяет.

Родные могут заподозрить неладное по такому признаку: человек при них мало ест. Люди с компульсивным перееданием понимают, что они потребили избыточное количество пищи и как бы наказывают себя за это последующими ограничениями в еде. Например, женщина целый день ела-ела-ела, пока никто не видит, а на следующий

Как правило, люди при компульсивном переедании едят в одиночестве, стараются так подгадать время, чтобы никто их за этим делом не видел. При этом поглощается действительно большое количество пищи до состояния, когда становится реально тяжело физически.

ПЕРЕЕДАНИЕ: ОПАСНОСТЬ ТАЙНЫХ ТРАПЕЗ

день отказывается и от завтрака, и от обеда, и от ужина под предлогом, что «не хочется». Уклоняясь от еды, она стремится компенсировать приступ переедания.

Таким образом, если человек регулярно не хочет разделять трапезу с семьей, коллегами или друзьями, отказывается от блюд, которые раньше ел с большим удовольствием, избегает разговоров о еде, но при этом активно набирает вес или теряет его, то нужно мягко предложить поговорить об этом. Спрашивать в лоб «какие у тебя проблемы с едой?» не стоит. Попросите поделиться проблемой. Проявите терпение.

ИЩЕМ ПРИЧИНУ

– В чем причина компульсивного переедания? Есть ли какие-то провоцирующие факторы?

– В основе компульсивного переедания – невозможность или неумение противостоять стрессу и тревоге. То есть у человека с компульсивным перееданием есть какие-то внутренние конфликты, которые он не может разрешить естественным путем. Не может уйти с нелюбимой работы, выйти из травмирующих отношений в семье – с родителями, с супругом, с детьми.

Причем, как правило, это не какие-то острые события. Чаще всего причиной становятся длительно существующие неврозы, какие-то затяжные ситуации, в которых человек месяцами и годами не может чувствовать себя в безопасности. Как следствие, человек прячется в состояние переедания. Пока он ест, он временно чувствует себя в безопасности, так как в нашем организме под воздействием еды вырабатывается гормон окситоцин. А задача окситоцина – формировать ощущение защищенности и стабильности.

Однако, когда процесс поглощения пищи прекращается, наступает осознание содеянного: «Что же я делаю? Зачем себе врежу? Неужели я себя самостоятельно убиваю? Так больше нельзя!». Ведь зачастую пациенты осознают, что с ними происходит что-то не то, что-то нездоровое. Они очень тревожатся за свое будущее, поскольку не в состоянии контролировать такое поведение. В результате, человек испытывает глубокое чувство вины, ведущее к резкому ограничению количества еды в последующие дни.

На фоне текущей травмирующей психоэмоциональной ситуации человек может иметь некоторые периоды затишья, без приступов переедания. Но его всегда может спровоцировать дополнительный стресс – переутомление, необходимость принять важное решение, обострение конфликта, ссора и т.д. Моральных сил на это уже не остается, и человек уходит, прячется в защитное переедание. Он просто не может, не умеет по-другому выбираться из этой груды проблем, которая на него наваливается.

СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ

– Расскажите, пожалуйста, как диагностируют компульсивное переедание? Есть ли какие-то тесты, которые человек может пройти самостоятельно для самопроверки?

– Да, кое-что из тестов в арсенале психологов и психотерапевтов имеется, но они достаточно сложные для самостоятельного выполнения. Однако можно задать себе вот такие вопросы:

- Есть ли у вас эпизоды, когда вы едите не потому, что голодны, а потому что пытаетесь заглушить тревогу и стресс?
- Стараетесь ли вы в эти моменты сделать так, чтобы вы находились в одиночестве и вас никто за едой не видел?
- Испытываете ли вы физический дискомфорт во время и после эпизода переедания? Есть ли у вас боли, тошнота, чувство распирания в животе, резкая слабость?
- Испытываете ли вы чувство вины, осуждаете ли вы себя после того, как случился эпизод переедания?
- Стараетесь ли вы избегать разговоров о еде? Пугает ли вас ваше физическое и психологическое будущее в связи с эпизодами переедания?

Если вы ответили утвердительно, то с большой вероятностью нарушение пищевого поведения есть.

РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ!

– Кто занимается проблемой компульсивного переедания? В чем заключается терапия этого расстройства?

– Проблема компульсивного переедания должна решаться комплексно. Наилучшие результаты дает командная работа психотерапевта и врача-диетолога. Психотерапевт поможет справиться с психологическим дискомфортом, с существующей психологической травмой, которая спровоцировала компульсивное переедание. Он научит методам контроля своего психологического состояния, не прибегая к еде.

Проблема компульсивного переедания должна решаться комплексно. Наилучшие результаты дает командная работа психотерапевта и врача-диетолога.

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение. Начало на стр. 10

КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ:

А врач-диетолог, в свою очередь, поможет выстроить рацион и подобрать те продукты и блюда, на которые пациент соглашается без внутреннего протеста. То есть поможет вернуть нормальные отношения с едой, потому что, как правило, помимо компульсивного переедания у пациентов есть другие нарушения в пищевом поведении, которые очень сильно мешают вернуть баланс и создают порочный круг – закрепляют существующие проблемы.

НЕ НУЖНО ТЯНУТЬ ВРЕМЯ

– Что может человек сделать уже здесь и сейчас, если подозревает у себя компульсивное переедание? А что делать бесполезно и не нужно?

– Первое, что можно сделать, это найти достоверную информацию о компульсивном переедании и изучить ее. Это могут быть научные статьи или книги. Понять и принять тот факт, что у вас может быть это расстройство. Также можно сразу обратиться к психологу, а еще лучше – к психотерапевту или врачу-диетологу, работающему с проблемами пищевого поведения.

Самолечение в этой ситуации, как правило, не приносит должных результатов. Однозначно могу сказать, что если дело дошло до компульсивного переедания, то выбраться из этого состояния самостоятельно можно, но очень-очень сложно и рискованно. В паре со специалистом это будет значительно быстрее и эффективнее.

Нужно понимать, что компульсивное переедание приводит к серьезным физическим и психическим расстройствам, и чем дольше пациент медлит с решением существующей проблемы, тем сильнее она будет расти и рано или поздно начнет тянуть за собой другие нарушения. Поэтому, чем раньше пациент обращается к специалисту, тем проще и быстрее ему будет с ней справиться. Но даже в случае своевременного обращения не нужно ждать, что результат будет сиюминутным. Придется настраиваться на не одну и не две консультации. Обычно требуется не менее полугода активной работы психотерапевта и диетолога, чтобы человек выбрался из своего замкнутого круга психологических проблем и нарушения пищевого поведения. Нередко требуется подключение и медикаментозной терапии.

ТЁМНАЯ ЛОШАДКА

– Чем опасно компульсивное переедание? Есть ли у него еще темные стороны, кроме лишнего веса или его дефицита?

– Главная проблема в том, что при таком стиле питания человек недополучает многие важные питательные компоненты – макронутриенты, витамины, минералы и биологически активные вещества. Во время компульсива человек съедает столько еды, что его желудочно-кишечный тракт оказывается не в состоянии ее переработать, переварить и должным образом усвоить. А после эпизода переедания, в период голодания, пациент не получает нужного количества питательных веществ по причине их недостаточного поступления.

Кроме этого, люди, подверженные компульсивному перееданию, часто выбирают себе ограничивающий стиль питания. Они вычеркивают из своего повседневного меню не просто отдельные продукты, а целые категории продуктов. Например, переходят на вегетарианство, перестают есть все продукты животного происхождения, и даже просто их упоминание вызывает у таких пациентов резкую негативную реакцию.

Все вместе приводит к тому, что у людей с компульсивным перееданием накапливаются дефициты различных питательных веществ. Это влечет нарушения гормонального фона, ухудшение внешнего вида кожи и волос, обострение различных хронических

Нужно понимать, что компульсивное переедание приводит к серьезным физическим и психическим расстройствам, и чем дольше пациент медлит с решением существующей проблемы, тем сильнее она будет расти и рано или поздно начнет тянуть за собой другие нарушения.

ОПАСНОСТЬ ТАЙНЫХ ТРАПЕЗ

заболеваний. Мы часто наблюдаем у таких пациентов проблемы с желудочно-кишечным трактом, в частности, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, анемию.

Кроме того, продолжающееся нарушение пищевого поведения ведет к усугублению психоэмоционального фона: чем дольше человек находится в этом состоянии, тем сильнее переживает о том, что не может контролировать ситуацию. Нарастающий невроз истощает физически и психологически.

Если компульсивным перееданием не заниматься, не лечить, то оно может перейти в булимию. Булимия – более тяжелое нарушение пищевого поведения. Оно нередко становится причиной иммунодефицитных состояний, кровотечений и даже смертельных исходов. А учитывая тот факт, что и булимия, и компульсивное переедание – это болезни молодых, то масштабы проблемы могут быть просто устрашающими.

Самое сложное в решении проблемы компульсивного переедания – это убедить человека в том, что ему необходима помощь, что самостоятельно ему будет очень тяжело.

И НАПОСЛЕДОК...

– Антонина, может быть, у вас еще остались какие-то мысли на эту тему, вспомнились клинические случаи, наблюдения, есть какие-то пожелания?

– Мне хочется сказать вот о чем: самое сложное в решении проблемы компульсивного переедания – это убедить человека в том, что ему необходима помощь, что самостоятельно ему будет очень тяжело. Человек с компульсивным перееданием находится в постоянной тревоге. Он стесняется того, что с ним происходит, он уверен в том, что должен справиться со всем сам, боится «потерять лицо», старается создавать иллюзию благополучия перед обществом. Он не может не то что признаться, но даже намекнуть своим близким, что ему сложно и плохо. Даже тем близким, которые искренне его любят.

Поэтому я считаю, что об этом важно говорить. Должны быть информационные ресурсы, на которых легко найти информацию о таких нарушениях, получить консультацию и помощь. В силу своей активной работы в соцсетях я постоянно наблюдаю такую ситуацию: люди не знают, куда им идти, к кому обращаться и что делать. Очень хочется, чтобы в России заработала горячая линия, на которой бы помогали людям с нарушением пищевого поведения. Я бы с удовольствием приняла в ней участие! Надеюсь, что мое интервью было кому-то полезным.

Ведущая рубрики и автор материала Елена Кидяева, врач-терапевт, г. Рязань, https://vk.com/dockidyaeva

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

16+ Реклама

Друзья!

Новая тройка журналов «Школа диабета» подводит итог нашему с вами длительному и плодотворному общению об этом заболевании. И хоть сказано и написано немало, вопросы еще остались. А потому, мы ответственно и максимально полно на них отвечаем.

- Почему при диабете важны постоянные физические нагрузки и какими они должны быть?
- Что делать, если по какой-то причине пришлось отказаться от спорта, а уровень сахара в крови стал резко повышаться?
- Какие упражнения помогут держать сахар в узде, а мышцы в тонусе?
- Что может мешать полноценному сну диабетика и как организовать себе достаточный ночной отдых?
- Правда ли что общение с домашними питомцами помогает снизить уровень сахара в крови?
- Можно ли имплантировать зубы при диабете?
- Действительно ли для профилактики диабетической стопы и домашние тапочки должны быть ортопедическими?

На эти и многие другие вопросы вы обязательно получите ответ в журналах из серии «Школа диабета» - «Физическая нагрузка», «Здоровый быть диабетика» и «Вопрос-ответ».

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ

«Под лежачий камень вода не течёт». И действительно, можно бесконечно лежать на диване и ждать изменений в собственном теле и состоянии здоровья, а можно начать действовать: например, отказаться на месяц от алкоголя. Возможно, это станет неким вызовом самому себе и испытанием для силы воли, но точно пойдёт на пользу здоровью. А чтобы «марафонить» было легче, расскажем, что в организме произойдёт в этот безалкогольный период.

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ?

● **Печень:** разрушает клетки печени, блокируя при этом их способность к восстановлению, что может привести к циррозу и другим заболеваниям.

Факт: у 5–15% больных алкогольным циррозом печени формируются злокачественные новообразования – рак-цирроз.

● **Сердце:** ослабляет стенки сосудов и склеивает эритроциты, приводя к образованию тромбов, а значит – увеличивает риск гипертонии, инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний.

Факт: около 45% пьющих людей умирает от инфаркта.

● **Пищеварительная система:** нарушая баланс микрофлоры и провоцируя воспалительные процессы в ЖКТ, повышает риск развития гастрита, язвы и проблем с поджелудочной железой.

Факт: в развитии острого панкреатита алкоголь является второй по значимости причиной, а причиной хронического – в 40–70% случаев.

● **Иммунная система:** снижая количество и активность белых кровяных телец, бьет по иммунитету, делая организм более восприимчивым к инфекциям.

Факт: даже однократный прием алкоголя ослабляет иммунитет, и организму нужно несколько дней, чтобы восстановиться.

● **Мозг, нервная система:** изменяя функцию нервных клеток, провоцирует развитие депрессии, вызывает тревожность, приводит к расстройствам психики.

Факт: доказано, что 100 г водки убивают 8000 клеток мозга.

КСТАТИ

Знаменитые трезвенники России

Владимир Бехтерев (1857–1927) – известный русский психиатр считал алкоголь величайшим злом, калечащим психику людей.

Иван Павлов (1849–1936) – великий русский ученый, «отец» научной школы физиологии, был убежденным трезвенником и однажды даже категорически отказался от участия в разработке темы о пользе алкоголя.

Константин Циолковский (1857–1935) – российский ученый, внесший огромный вклад в развитие космонавтики, основоположник теории межпланетных сообщений, никогда не знал вкус алкоголя и попробовал его, только когда умирал от рака желудка, ему давали немного рома, чтобы заглушить сильные боли.

Фёдор Углов (1904–2008) – талантливейший российский хирург, оперировавший до глубокой старости и проживший до 101 года, ярый противник алкоголя, за всю жизнь ни разу не пробовавший спиртного.

ДНЕВНИК МАРАФОНА «30 ДНЕЙ БЕЗ АЛКОГОЛЯ»

	1	2	3	4
Самочувствие *(оценка от 1 до 5)*				
Настроение *(оценка от 1 до 5)*				

МАРАФОН

30 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ К ЗДОРОВЬЮ ИДЁМ

Первая неделя

В течение первой недели без алкоголя

- *Улучшается работа печени и почек.*
- *Улучшается качество сна, уменьшается количество ночных пробуждений.*
- *Улучшается аппетит.*

Вторая неделя

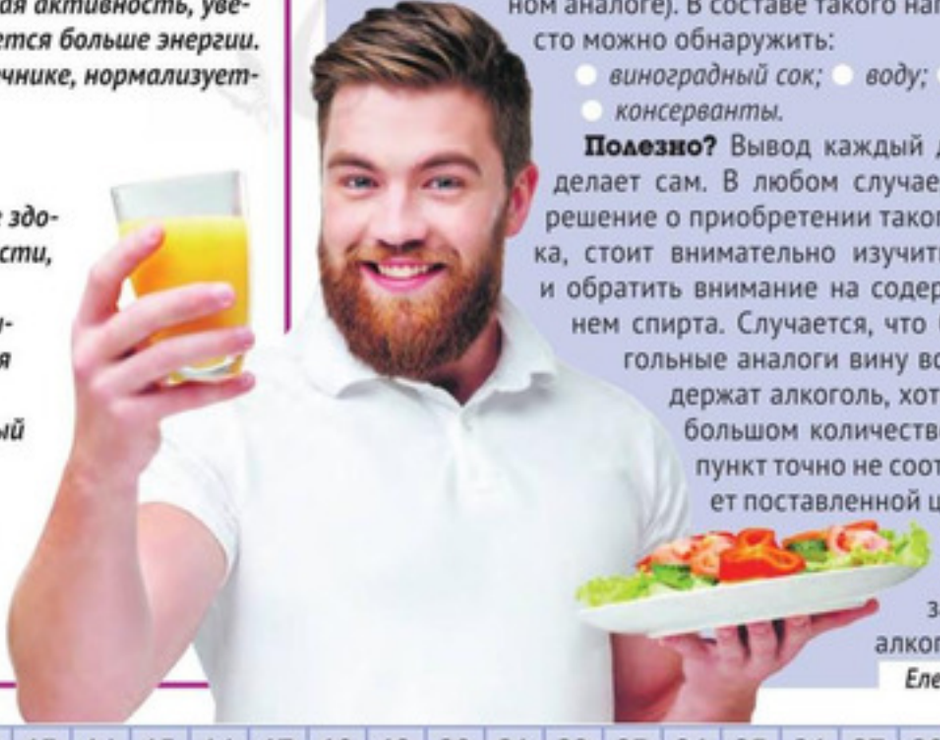
- *Улучшается работа головного мозга, исчезают проблемы с памятью.*
- *Снижается уровень сахара в крови, уменьшается тяга к сладкому.*
- *Кожа начинает выглядеть более здоровой и увлажненной.*
- *Артериальное давление приходит в норму, исчезает сердцебиение и одышка.*

Третья неделя

- *Стабилизируется психическое состояние, уровень тревожности снижается, улучшается настроение.*
- *Восстанавливается физическая активность, увеличивается выносливость, появляется больше энергии.*
- *Исчезает дискомфорт в кишечнике, нормализуется стул.*

Четвертая неделя

- *Улучшается общее состояние здоровья, появляется ощущение легкости, улучшается пищеварение.*
- *Улучшается состояние иммунной системы, организм становится более устойчив к инфекциям.*
- *Нормализуется эмоциональный фон, появляется радость жизни и желание творить, созидать.*
- *Повышается самооценка, появляется чувство достижения цели и контроля над своей жизнью.*



ВМЕСТО БОКАЛА ВИНА

Застолье – не повод отказываться от намеченного плана. В красивый бокал для шампанского вместо алкогольного напитка можно налить:

- **безалкогольные коктейли (моктейли – от слова «мок» («mock») мнимый);**
- **питьевую воду с лимоном или лаймом и кубиками льда;**
- **минеральную воду с кусочками фруктов или замороженными ягодами;**
- **холодный фруктовый чай или кофе-айс без кофеина.**

ЧТО ТАКОЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ВИНО И НЕ ВРЕДНО ЛИ ОНО?

Безалкогольное вино – это вино, которое при помощи специальных технологий (часто путем выпаривания этанола при низких температурах) избавили от алкоголя. При этом считается, что в безалкогольном напитке присутствуют полезные витамины и антиоксиданты, содержащиеся в винограде (если речь идет о виноградном аналоге). В составе такого напитка часто можно обнаружить:

- *виноградный сок;*
- *воду;*
- *сахар;*
- *консерванты.*

Полезно? Вывод каждый для себя делает сам. В любом случае, приняв решение о приобретении такого напитка, стоит внимательно изучить состав и обратить внимание на содержание в нем спирта. Случается, что безалкогольные аналоги вину все же содержат алкоголь, хоть и в небольшом количестве. А этот пункт точно не соответствует поставленной цели полностью отказаться от алкоголя.

Елена Васина

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ЕСТЬ ХОМЯЧОК,

ВТОРОЙ ПИТОМЕЦ В ДОМЕ: ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

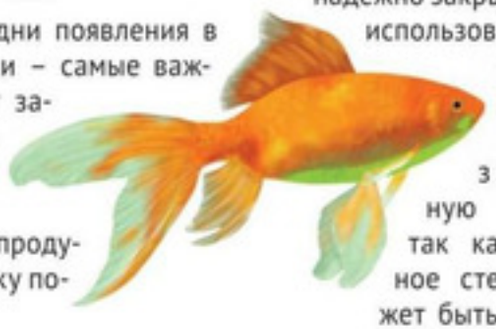
Если вы мечтаете о большой и дружной компании пернатых, четвероногих и водоплавающих, перед их заселением на одну территорию вам стоит учесть несколько важных правил. Каких? Рассказываем.

! ВАЖНО УЧЕСТЬ

Трезво оцените своего нынешнего питомца. Если вы замечали, что он очень ревнив или у него были неоднократные случаи проявления агрессии, направленной на других животных, то, вероятнее всего, вам не стоит рисковать. Скорее всего, вам достался одиночка, и других «конкурентов» вашей любви и внимания он на своей территории не потерпит.

ХИЩНИК – ДОБЫЧА

Первые дни появления в доме кошки – самые важные. Стоит заранее подготовить все необходимое, продумать тактику поведения.



● Мелкие грызуны

Мыши, крысы, морские свинки и хомяки – категория питомцев, которая попадает у кошки под определение «добыча». Важно быть аккуратнее, когда выпускаете из клетки своих любимцев при знакомстве с новым обитателем дома. Ни на миг не выпускайте их из поля зрения.

● Аквариумные рыбки

Кошки очень любят наблюдать за яркими рыбешками. Однако, чтобы избежать неприятностей, убедитесь, что ваш аквариум надежно закрыт. Лучше использовать для этого специальную защитную крышку, так как обычное стекло может быть сдвинуто умелой хищницей.

● Птицы

Скорее всего, оба животных будут в стрессе от присутствия друг друга. Тут стоит двести раз подумать, стоит ли организовывать подобное соседство.

● Кролики, шиншиллы

Если это взрослая особь, кошка, скорее всего, отнесется к нему спокойно. Дело в том, что размер кролика, да и шиншиллы тоже, зачастую приближается к размеру самой кошки, что не позволит включиться охотничьему инстинкту. Часто описываются случаи искренней дружбы между этими животными.

● Черепахи

Эти животные не особенно интересуют кошек. Но если вы выпускаете черепашку погулять по дому, лучше делать это под присмотром.

● Собака

Проще всего, конечно, будет познакомиться котенку и щенку. Но если одно или оба животных уже взрослые, процесс может затянуться. Будьте к этому готовы. Нижеприведенные правила подходят как для знакомства кошки и собаки, так и двух кошек.

✓ Нового питомца приносите в дом в переноске.

✓ Поселите в отдельной комнате, но игрушку или подстилку с его запахом предложите старожилу.

✓ Когда питомцы начнут обнюхивать разделяющую их дверь, можно пробовать знакомить: новичок в переноске с сетчатой дверцей, старожил – рядом. Шипение и рычание на первых порах – это нормально.

✓ Когда оба питомца успокоятся, новичка можно осторожно выпустить из переноски. Но он должен иметь возможность юркнуть обратно или уйти в комнату, где его поселили изначально.

✓ Шипение и драка мягкими лапами – норма; выпущенные когти и пущенные в ход клыки – драка, нужно разнимать.

Опыт многих хозяев четвероногих подтверждает, что при попытке наладить дружбу между двумя взрослыми питомцами их хозяевам следует ориентироваться на так называемое «правило двух недель»: если по прошествии

ХОЧУ ЕЩЁ И КОШКУ

данного времени, несмотря на все ваши усилия, дело не сдвинулось с мертвой точки, то ваши питомцы, судя по всему, просто не сочетаются характерами. В этом случае стоит серьезно задуматься о том, не будет ли новый питомец счастливее в какой-нибудь другой семье.

ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛИ ЗДОРОВЫ!

Если новое животное не обработано от блох, глистов и клещей, не вакцинировано, следует подержать его в карантине как минимум 1 месяц. В это время провести вакцинацию и полную обработку от глистов и эктопаразитов. Если этого не сделать, может случиться так, что лечить вирусные инфекции, лишай, избавлять от блох и клещей придется всех ваших питомцев. А это сложнее и дороже.

Итак, если вы любите животных, не боитесь трудностей и вас не пугают дополнительные расходы, дерзайте! Пусть счастливых питомцев в этом мире станет больше!

Ведущая рубрики Марина ТИМАКИНА, ветеринарный врач, г. Рязань

https://vk.com/timakinamarina

ЗНАЙТЕ

На данный момент в зоомагазинах продают большое количество успокоительных препаратов (спреи, капли, диффузоры) для животных. Они помогают снять стресс у питомца и легче адаптироваться к новым условиям.

ХВОСТАТАЯ ФОТОГАЛЕРЕЯ

Дорогие читатели, в редакции накопилось немало писем с фотографиями ваших четвероногих друзей. А потому мы открываем «Хвостатую галерею» — будем любоваться на наших питомцев. Пишите нам, присылайте фото любимок, а мы с удовольствием их опубликуем.

sz@kardos.ru или 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС», газета «Секреты здоровья».

Людмила Ишимова, г. Касимов

Улитки Ахатины, да еще и альбиносы, появились в моей семье случайно. Кто-то кому-то отдавал, предложили и мне, а я, как человек спонтанный, взяла – да и не отказалась. И знаете, это любовь с первого взгляда. Милые, наблюдать за ними – сплошное удовольствие. А вы видели, как улитки едят? Это же инопланетный процесс, часами можно смотреть.

Семья Швабриных, г. Новосибирск

Говорят, попугаев заводят люди одинокие. В корне не согласна с этим. Нашего Кешку могли завести только такие, как мы – нескучная семья, которая жаждет приключений. Ибо наш Иннокентий – это шилопопое создание без царя в голове. Из кастрюли с борщом его уже вылавливали, из салатницы с оливье тоже. А знаете, как он нас будит по утрам? Обзывает всех дураками и кидает со шкафа на пол гвозди (узнаю, кто их туда положил, задам трепку). Ну, вы поняли, лучше нашего Кешки и нет. И семья у нас многодетная, тут точно не одиноко.

Анна Кириллова, хозяйка Сени и Тиши, г. Воронеж

Шиншилла – первое животное, которое я завела осознанно, сама и во взрослом возрасте. Знала, что это не ласковая кошечка. Шиншилла – сложное и в содержании, и в уходе, с непростым характером животное. И тем радостнее было приручить этого осторожного грызуна. Видеть доверие в его глазках-бусинках во время игр, его неподдельную радость, когда я прихожу с работы и бегу обниматься. Конечно, я не смогла остановиться на одной шуше, сейчас у меня два сорванца с совершенно разными характерами и привычками, но одинаково любимых. Хочется верить, что они счастливы жить у меня.

ОХ, СЕЛЬДИЩА –

Сытная и дешёвая еда ценилась всегда, и уж точно до того, как учёные выяснили, какие вещества в каких продуктах содержатся и чем они ценны для человека. Одним из таких кушаний была сельдь.

ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

Селедочка в средние века буквально обогатила целые регионы Европы. В одних ее вылавливали, в других добывали соль, без которой эту рыбу тогда было не сохранить, в третьих мастерили бочки, в четвертых строили корабли для перевозки. В тех бочках селедка и прибывала в Россию, причем в огромных количествах: к концу XVIII века на нее приходилось более 90% всей ввозимой в страну рыбы, а конкретно 18 тысяч тонн в год. Это примерно 54 миллиона (!) штук. Для сравнения: население Российской империи на тот момент не превышало 36 миллионов человек. То есть селедку знали и ели все.

С тех пор ее стали вылавливать и у нас, а заодно выяснили, чем ценна эта рыба.

РЫБА ОДНА, А ИМЁН У НЕЁ МНОГО

Слово «сельдь» произошло от древнешведского «sild», обосновавшись на Руси еще до XII века. Причем в разных уголках страны ее называли по-разному. Согласно словарю В.И. Даля, в Новгороде это была сельга, сибиряки же называли ее сельдина, селедочка, сельдишка и даже сельдища. Промысел по ее добыче долго назывался сельдяной, например, сельдяная бочка.

ПРИВЫЧНАЯ И ДОСТУПНАЯ ВСЕМ РЫБА НА САМОМ ДЕЛЕ – КЛАДЕЗЬ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

БЕЛКОМ БОГАТА

Сельдь – самый что ни на есть высокобелковый продукт. В 100 г ее мяса до 20 г белка – это же пятая часть всего филе! Плюс этот белок очень хорошо усваивается нашим организмом. Даже лучше, чем из привычных «мясных» продуктов – птицы или говядины, поскольку в сельди нет соединительнотканных волокон.

НА АМИНОКИСЛОТЫ ЩЕДРА

Еще она очень богата незаменимыми аминокислотами, то есть теми, которые не синтезируются в организме, а поступают извне. Это триптофан, треонин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин и гистидин. Помимо разнообразия аминокислот, сельдь не скупится и на их количество: в мясе одной средней рыбины от 30% до 80% суточной нормы вышеперечисленных веществ. Например, метионина такая порция даст сразу 50%, то есть половину суточной нормы. А это аминокислота необходима людям, страдающим болезнями печени, в частности для профилактики токсических поражений.

НА ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ НЕ СКУПИТСЯ

И, разумеется, сельдь, как и любая рыба, содержит много полиненасыщенных жирных кислот (омега-3), особенно полезных для сердца, сосудов и кожи.

КАК ВЫБРАТЬ

✔ Наиболее ценна рыба, купленная свежей или замороженной и засоленная самостоятельно. Так вы обезопасите себя от вкусовых добавок и консервантов, которые могут встречаться не только в пресервах, но и в развесной сельди.

✔ От рыбы с пожелтевшими участками кожи лучше отказаться – они появляются из-за окисления жира. Такая «ржавчина» глубоко проникает и в мясо рыбы, снижая его качество. Если берете рыбу в вакуумной упаковке, заодно обратите внимание на рассол: если увидите пену, брать такую сельдь не стоит.

✔ Красные глаза как показатель качества – миф. Такое свойство скорее будет у недостаточно просоленной селедки.

✔ Деформированный хвост часто бывает у пересоленой рыбы.

✔ Особи с широким брюшком жирнее. Как следствие, их мясо нежнее, а уровень соли ближе к норме.

✔ Если вы решили купить разделанную рыбу, обратите внимание на толщину филе – оно должно быть не плоским, а объемным.

КРАСОТИЩА!

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ *Пищевое вещество*	*% от суточной нормы, содержащийся в 100 г рыбы*
Витамин D	20
Витамин E	3,5
Витамин B1	3,25
Витамин B2	5,25
Витамин B3	7,75
Витамин B4	6,25
Витамин B5	5,75
Витамин B6	7,25
Витамин B12	221
Кальций	2,75
Железо	5,25
Йод	12,75
Магний	3,75
Фосфор	14
Калий	6,25
Цинк	16
Медь	5
Селен	25
Хром	87,5

КОМУ НЕЛЬЗЯ

Ограничения касаются в основном соленой рыбы – собственно, большая их часть как раз из-за соли. То есть аккуратнее стоит быть тем, у кого проблемы с почками, сердцем, артериальным давлением.

ПОРА НА РЫНОК

Летом сельдь часто пересолена ради лучшей сохранности, а вот с уходом жары появится малосоленая рыбка. Плюс, готовясь к холодам, она набирает жирок, потому в ближайшие месяцы – особенно в конце осени и в начале зимы – будем есть самую вкусную в году селедку.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В начале XX века, когда промысел сельди был массовым, из ее чешуи научились делать искусственный перламутр и жемчуг.

Перед новым годом мужчина ходит по супермаркету со списком, заботливо составленным супругой. К нему подходит такой же скиталец, но без бумажки:
– А ну покажи.
Тот дает ему записку.
– Блиин... Селедку забыл!

КТО ЕСТЬ КТО

До сих пор у любимой многими рыбки два названия, которые многие считают идентичными. На самом же деле селедка – это сельдь уже после посола.

ЧЕМ ТОНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

У селедки под шубой есть секрет, который в разы улучшает ее вкус. Вместо того, чтобы уложить ингредиенты в посуду один раз, сделайте это дважды, но вместив их в ту же высоту. То есть закончили укладку по всему списку и – возводите второй этаж. Итоговая толщина, повторим, должна получиться, как и при классическом способе. Сделать это несложно, надо только быть аккуратнее и, возможно, придется помельче порезать (а лучше – потереть на мелкой терке) ингредиенты. Поверьте, оно того стоит – «шуба» будет наинежнейшей.

Екатерина Пельменева

ВСЕ ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru[1]

WILDBERRIES wildberries.ru[2]

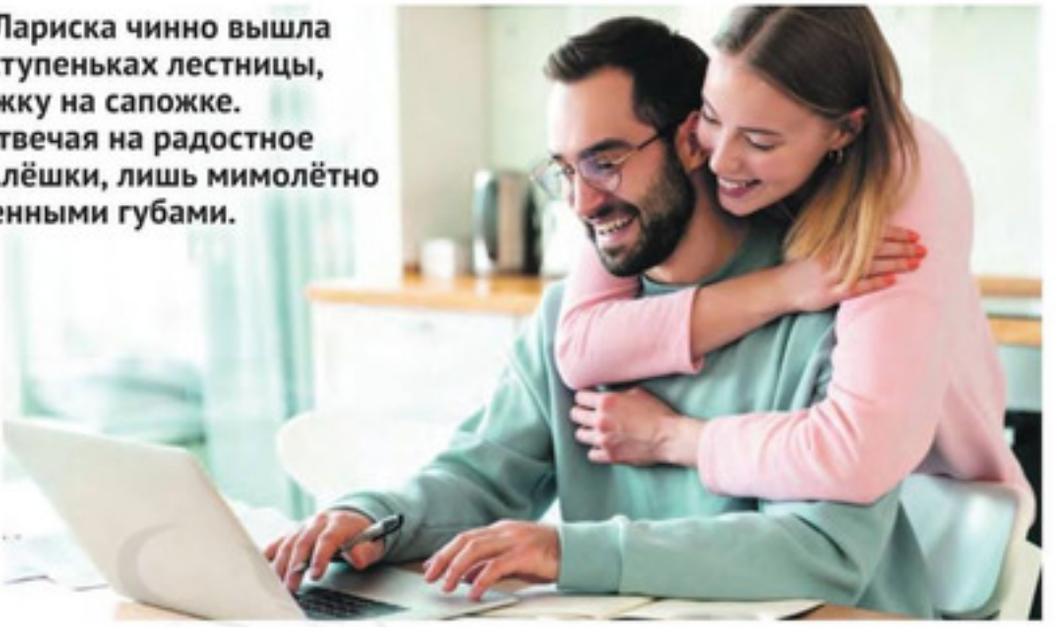
Маркет market.yandex.ru[3]

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное полное наименование: Издательская группа КАРДОС

[1] ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
[2] ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449
[3] ООО «ЯНДЕКС». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д.16. ОГРН 1027700229193.

СЧАСТЛИВО ОСТАВАТЬСЯ,

Я украдкой посмотрела в окно. Лариска чинно вышла из парадного, остановилась на ступеньках лестницы, демонстративно поправила пряжку на сапожке. Затем медленно спустилась и, отвечая на радостное приветствие, цветы и поцелуй Алёшки, лишь мимолётно «клюнула» его в щёку напомаженными губами.



ТАК ХОТЕЛОСЬ ВЕРИТЬ В ЧУДО

– Ох, и что надо этой Ларке? – с завистью проговорила я. – Такой мужик возле нее: на руках носит, денег куры не клюют, красавец. А она нос воротит.

– Не завидуй, – хохотнула Полина. – Лариска красавица. Она всегда пристроиться сумеет. А нам с тобой своим умом пробиваться придется. Наши мужики по научным центрам сидят. Но до них еще добраться надо. Так что вон, клиническую фармакологию зубри, – и, как бы желая подкрепить свои слова делом, подруга уткнулась в учебник.

Я вздохнула. К экзамену действительно готовиться было нужно. Хотя я всегда училась неплохо, но не могу сказать, что учеба давалась мне очень уж легко. Поэтому, повздыхав еще немного, я все же погрузилась в чтение учебников. Но запоминать получалось плохо. Мысли все время возвращались к Лариске и Алексею. К Алексею чаще. Красивый, успешный, любимчик учителей и девчонок всех курсов, он в этом году заканчивал институт. А мне еще два года грызть гранит науки. Надежда «отбить» его у Лариски таяла с каждым днем. Да, честно говоря, призрачной эта надежда была с самого начала. Но так хотелось верить в чудо.

ЗНАЛА, ЗА КОГО ВЫХОДИЛА

Сашка уткнулся в компьютер и почти чиркал по монитору носом. Я вытащила у него из кармана пиджака очки и молча помахала ими перед его лицом.

– О, спасибо! А я их потерял. Что бы я без тебя делал? – муж схватил мою руку, быстро и от души чмокнул в тыльную сторону запястья и снова уткнулся в экран.

– Что-то важное затеяли? – поинтересовалась я, на ходу собирая детские носки и игрушки, разбросанные по полу гостиной.

– Да, знаешь, нам на днях, наконец, подвезли новое оборудование для лаборатории. Есть шанс продвинуться в изучении комбинации антибиотиков, помогающей справиться с резистентными бактериями.

Я криво усмехнулась. Права была Полинка, наши мужья по научным центрам да лабораториям сидят... причем и после свадьбы тоже. Нет, Саньку я любила. Он у меня просто золото. Перспективный, на работе ценят, детей любит, и дети его тоже. Меня на руках носит. Все в дом. Любой каприз по первому полувзгляду выполняется. Но мне до ужаса не хватало его внимания. Иногда казалось, что работа – его главная любовь. А быть может, так и было. Но ведь я знала, за кого замуж выхожу.

Знать-то знала, а нежности и ласки хотелось, хоть вой.

ЯЗВА В ОПЕРАЦИОННОЙ

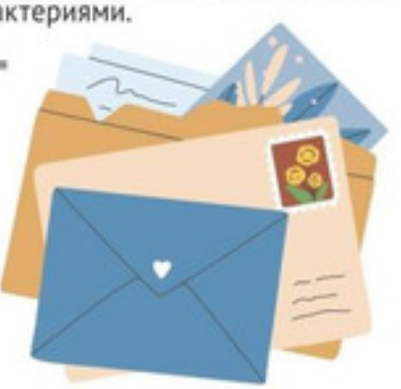
– Алина Марковна, вас в операционную вызывают. Срочно! – новенькая медсестра запыхалась и сейчас говорила прерывисто, с одышкой.

– У нас на первом этаже клиники прекрасный спортзал, – кинула я девчонке мимоходом, уже торопясь в операционную.

Знала, что уже через пять минут она со своими товарками за чашкой чая в ординаторской причешет меня вдоль и поперек. Я была в курсе тех слухов, что ходят обо мне в клинике. Но ничего поделать с собой не могла. Дурной характер и нехватка внимания от мужа делали свое дело. А ну и пусть су-

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



КУШАЙТЕ БУЛЬОНЫ

> Всегда кажется, что нас любят за то, что мы так хороши. А не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любит.
>
> Лев Толстой

дачат, мне от этого ни горячо, ни холодно.

В операционной пришлось повозиться. Прободная язва у молодого, в общем-то, еще мужчины, без хирургического вмешательства не оставляла ему никаких шансов на дальнейшую счастливую жизнь. А при всей своей язвительности мне вовсе не хотелось лишать пациента возможности еще много лет радоваться жизни и получать от нее удовольствие.

ДО СМЕРТИ ЗАЦЕЛУЮ

– Алька, если бы не ты, – Алексей целовал мне руки, прижимался к ладоням теплым лбом.

Я с улыбкой вспоминала тот день, когда зашла проведать пациента после операции и обалдела – вот он, тепленький, объект моих грез и мечтаний собственной персоной. Алексей был бледен, на лбу выступили капли пота. Но красив, зараза. Даже после операции и с дырой в желудке красив, как Аполлон.

И вот мы сидим в ресторане, едим морепродукты, рядом в вазе благоухает шар из бессчетного количества бордовых роз, и мне, а не Лариске, Алексей целует руки и шепчет ласковые слова.

– Алёшка, скажи, а почему же ты так и не женился? Детей не завел? Ведь с Ларкой у вас все к этому шло, – не сдержала я чисто женского любопытства.

– С Ларкой? Аль, ну какая из нее жена? Да и не нужен я ей был. Мы быстро разбежались. А женат я был. Разошлись. Не сошлись характерами, так сказать. Да что там, стерва она была первостатейная. Не жизнь, а сплошной вулкан с выяснением отношений. И даже хорошо, что детей не завели. Разбежались без обязательств и все. Да я, может, тебя всю жизнь и ждал, – Алексей с новой силой и рвением кинулся целовать мне ладони.

А мне почему-то стало до ужаса противно. Сидит тут этакий хлыщ. В бабах копается. Та ему не такая, эта не эдакая. Я выдернула свои руки из его ладоней и вытерла салфеткой.

– Я бы на твоем месте с жирной пищей поаккуратнее была, а то снова перитонит, и все, адьес, амигос, – включила я по привычке язвительную мегеру. – Пошла я, Алексей. Счастливо оставаться, кушайте бульоны.

Искоса взглянула на букет роз. Вздохнула, развернулась на каблуках и кинулась к выходу. И как мне вообще в голову могло прийти, что у меня какой-то не такой муж? Сейчас прибегу домой, до смерти зацелую.

Алина

> Для того, чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что могло бы быть и хуже.
>
> Антон Чехов

ПИСЬМО Дедушке Морозу

В ОТКРЫТКЕ:
- Бланк письма Деду Морозу
- Новогодняя детская песенка
- Детские новогодние загадки и головоломки
- Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка

ПИСЬМО- Поздравление от Дедушки Мороза

В ОТКРЫТКЕ:
- Письмо от имени Деда Мороза
- Именная Похвальная грамота от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- Детская игра от Деда Мороза

Реклама 0+

УЖЕ В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Мочевина: «НЕЭСТЕТИЧНАЯ» НА СЛУХ, ЗАТО ДЛЯ КОЖИ – ЛУЧШИЙ ДРУГ!

На прилавках косметических магазинов часто можно встретить питательные и увлажняющие средства, в состав которых входит мочевина. Более того: нередко производители особо подчеркивают наличие этого компонента, указывая на упаковке крупным шрифтом: крем с мочевиной.

Некоторых покупателей такая откровенность смущает из-за явной неблагозвучности названия. Мол, мочевина – это же компонент мочи? Как такое можно добавлять в крем для лица? На самом деле, тут нет повода ни для опасений, ни для сомнений. Сейчас расскажем, что собой представляет мочевина и для чего ее добавляют в косметику.

МОЧЕВИНА В КОСМЕТИКЕ

В наши дни мочевину широко применяют в производстве не только ухаживающих, но и лечебных средств – кремов, сывороток, лосьонов и т.д.

В промышленности используется, конечно же, искусственный аналог мочевины, который производят из двуокиси углерода и аммиака. Химические названия мочевины – карбамид, диамид угольной кислоты. Иногда ее наличие в косметическом средстве обозначают словом urea на этикетке.

Данный компонент помогает улучшить внешний вид и состояние сухой, грубой, шелушащейся кожи сразу несколькими способами:

1. **обеспечивает эффективное увлажнение (молекулы мочевины, впитываясь в кожу, удерживают влагу, создавая ее запас в слоях эпидермиса);**
2. **помогает уменьшить слой омертвевших клеток на поверхности кожи (стимулируя выработку ферментов, ускоряющих обновление клеток эпидермиса);**
3. **способствует снятию воспалений благодаря антисептическому эффекту.**

Увлажняющие свойства мочевины делают ее незаменимым ингредиентом для обладателей сухой кожи, а также кожи, склонной к шелушению и образованию ороговелостей.

— Почему вы на Новый год заправляете салат детским кремом?

— У гостей от майонеза лицо щиплет.

МОЧЕВИНА В ОРГАНИЗМЕ

Действительно, мочевина в естественном виде постоянно присутствует в организме человека. Она – один из конечных продуктов расщепления белков, поступающих с пищей: синтезируется в печени, затем выбрасывается в кровоток, оттуда поступает в почки и в конечном итоге выводится из организма вместе с мочой. Отсюда и название.

Однако, входя в состав всех биологических жидкостей в нашем теле, мочевина выполняет еще и несколько важных функций. В том числе, присутствуя в клетках кожи, помогает обеспечивать их увлажнение, «притягивая» молекулы воды из более глубоких слоев тканей и аккумулируя их ближе к поверхности. Благодаря такому механизму увлажнения кожа сохраняет эластичность и лучше защищена от негативного влияния внешних факторов.

НА ЗАМЕТКУ

Содержание мочевины в косметических средствах может колебаться от 3–5% до 25% и более. От этого зависит эффект, на который можно рассчитывать, покупая баночку в магазине:

До 10% карбамида. Средство предназначено для повседневного ухода за нормальной кожей лица, рук и ног. Может помочь предотвратить шелушение и преждевременное увядание.

10–20% карбамида. Средство способно смягчить поверхностный огрубевший слой кожи, активизировать естественное отшелушивание. Можно применять для ухода за сухой и грубой кожей, в борьбе с мозолями и натоптышами.

Более 20% карбамида. Специальное кератолитическое средство, способное эффективно смягчать участки даже самой огрубевшей кожи. Используется для ухода за стопами, при педикюре. Может быть полезно диабетикам, чья кожа склонна к ксерозу.

Оксана Черных

Кастрюля, которая выстрелила

Посуда из нержавеющей стали – фраза, вызывающая уважение и трепет любого кашевара: от начинающей хозяйки до профессионального повара. Но что мы знаем об этом материале? Есть ли у него – на первый взгляд абсолютно безупречного – хоть какие-то минусы? Рассказываем.

СЕКРЕТ РАСКРЫТ!

В 1913 году английский металлург Гарри Брирли экспериментировал со стальными сплавами. Меняя доли разных химических элементов, он искал оптимальный состав для производства ружейных стволов. Через время Брирли заметил, что одна из его заготовок не ржавеет, как ее соседи по полке, а блестит, будто только вынутая из печи. Это был сплав из 85,3% железа, 0,2% кремния, 0,44% марганца, 0,24% углерода и 12,8% хрома. Такое соотношение и явилось миру как первый состав нержавеющей стали, коих в наши дни насчитывается уже около 250.

ОТ ПОХОДНОЙ ДО ЭЛИТНОЙ

Эксплуатировать новый сплав промышленники начали с кухонных приборов: ложек, вилок, ножей, насадок для кондитерских мешков и прочего. Сплав оказался еще и очень прочным, царапины, сколы и вмятины ему нипочем, так что следом пошли кастрюли, сковороды, сотейники, пароварки, соковарки. А жаростойкость нержавейки, температура плавления которой под 1500°С, позволила делать из нее даже противни для запекания. Позже к этому многочисленному семейству присоединились термосы с термокружками.

ДЕЛИКАТНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

При всех своих плюсах нержавейка имеет и особенность – это белые точки, которые иногда появляются на дне такой посуды. Чтобы избежать их появления, соль, уксус и специи нужно добавлять уже в кипящую воду или прямо на пищу.

Если же на любимом сотейнике образовались какие-то темные пятна или цветные разводы, просто обработайте его поверхность раствором лимонной кислоты или уксуса, а затем насухо вытрите. Такая посуда, к слову, вообще любит, когда ее вытирают сразу после мытья – в благодарность за это она дарит хозяйке безупречный блеск.

Еще один нюанс – при нехватке воды или масла пища в этой посуде может пригореть. Сразу же хвататься за металлическую щетку, хоть нержавейка ее и не боится, не стоит. Лучше несколько минут покипятите воду с добавлением моющего средства и дайте постоять. После снять нагар будет гораздо проще.

ПОЛЕЗНЫЙ ГРОХОТ

У некоторых кастрюль чуть выпуклые вверх и очень легкие крышки, которые во время готовки иногда гремят. Но это вовсе не жадность-халатность производителя, наоборот – чрезвычайно удобная функция. Когда блюдо только собирается выкипеть, а вода/бульон – отправиться в путешествие по плите, такая крышка мгновенно реагирует: она начинает подпрыгивать, давая пару спокойно выйти на волю. Так процесс выкипания притормаживается, хозяйка же, услышав этот «будильник», спокойно убавляет огонь на все еще чистой плите.

КАСТРЮЛЯ-ДОЛГОЖИТЕЛЬНИЦА

Единственный минус такой утвари – дороговизна. Но она очень относительна: опытные хозяйки знают, что хорошая посуда из нержавейки служит не годами – десятилетиями. Так что все вложения окупятся не раз.

Екатерина Пельменева

Встречаются два студента из общаги.

Один:

– Вот давеча купил книгу кулинарных рецептов. Только ничего приготовить не могу. Ни одного толкового рецепта нет.

Второй:

– ???

– Понимаешь, каждый рецепт начинается словами: «Возьмите чистую кастрюлю...»

> Когда мы делаем все, что зависит от нас, тогда в обилии получаем и Божию помощь.
>
> Святитель Иоанн Златоуст

Крепим ВЕРУ СВОЮ

ОТКУДА БОЛЕЗНИ ТЕЛА И ДУШИ

В церкви священник на проповеди многократно повторил, что Господь нас любит, а болезни попускает, чтобы мы через испытание стали лучше. Получается, что если у человека не будет грехов, то и болеть он не будет? И еще, согрешил и заболел – надо ли лечиться?

О. Н. Тарева, Подмосковье

За помощью с ответом на этот вопрос, наверное, следует обращаться к святым отцам, у которых есть большой личный опыт и испытанный на себе результат. Вот как ответил на этот вопрос святитель Иоанн Златоуст: «...неужели все болезни от грехов? Не все, но большая часть. Некоторые бывают и от беспечности. Чревоугодие, пьянство и бездействие также производят болезни... Случаются болезни и для испытания нашего в добре...».

Когда болеешь, конечно, надо лечиться, ведь врачи тоже существуют по промыслу Божьему. Вот как советовал поступать святитель Феофан Затворник: «Что лечиться нет греха, об этом и вопроса не должно быть. Но что многие не пользовались этим средством по вере и для терпения, это не лишено цены. Надо только потом уж и терпеть благодушно, чтоб не впасть в ропот. Ропот уж грех. Кто не чувствует мужества, каковы мы все, грешные, то лучше прибегать к лекарям, все же помощи ожидая от Бога, ибо Он вразумляет лекарей».

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НАДЕТЬ НЕ СВОЙ КРЕСТИК

Купали братьев-малышей, а потом их спать уложили. Дома тепло, и укрыли мальчикам только ножки. Пришла бабушка и разволновалась – перепутали крестики. Муж не дал детей будить, поменяли малышам крестики после сна. Бабушка говорит, что мы сильно нагрешили. Что надо теперь сделать? Мы с мужем не думали, что все так серьезно.

Анастасия, г. Воронеж

Ничего не делать. Неважно, чей крестик надет у ребенка. Главное, он с крестиком. Как напутствовал нас по жизни Иоанн Златоуст: «Прежде Крест служил именем наказания, а теперь стал почетным делом, прежде был символом осуждения, а теперь – знаком спасения. В самом деле, он стал для нас причиной бесчисленных благ: он освободил нас от заблуждения, он просветил сидящих во мраке, он примирил нас бывших во вражде с Богом, он сделал друзьями отчужденных, он сделал близкими бывших далеко». Крест – святыня, он не может нести зло.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К СВЯТЫНЯМ

Регулярно езжу в поездки по стране и иногда попадаю на экскурсии в православные монастыри и, конечно, привожу оттуда святыни – колечки, иконки, ладанки. Для меня это просто память о поездке. А моя подруга отругала меня. Дескать, если купила, то и применяй соответствующе – иконкам молись. Права она или нет?

Лариса Петровна, г. Москва

Относиться к иконам (независимо от размера), как к сувенирам, нельзя. Это ваше визуальное окно для помощи общения с Господом, поэтому и отношение должно быть соответствующее. Не стоит собирать их большое количество. Оставьте себе те, которые вам наиболее близки, а остальные подарите друзьям или отдайте в храм. А в поездках надо обязательно думать, для чего покупается святыня.

КАК ЧИТАТЬ ЖИТИЯ СВЯТЫХ

Несколько раз начинала читать жития святых. Но каждый раз что-то не получается. Неужели нельзя как-то по-современному про святых написать?

Вероника Васильевна, г. Подольск

Житийный стиль появился еще в глубокой древности, но он развивается и сейчас. Если брать древних авторов, то это будут тексты, соответствующие своей эпохе. Но большинство житий святых, даже древних, в наше время пересказаны, переписаны современными авторами, например, житие Саввы Сербского, написанное святым Николаем Сербским.

Подготовила Светлана Иванова. Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

У БАБУШЕК И НЯНЕЧЕК ДИТЯ НЕ ХОЧЕТ *прянічек*

Если ребёнок плохо ест котлеты, его запишут в малоежки. На самом деле настоящие малоежки не только котлеты, но и конфеты не едят.

ЦИФРЫ

15–20 % настоящих малоежек среди дошкольников.

7–9 % из них остаются малоежками в школьные годы.

Отсутствие аппетита или тарелка недоеденного второго вызывает у некоторых родителей или старших родственников панику. Маленького едока пытаются докормить, предлагают на выбор десяток блюд или «хотя бы сладенькое». Стоит ли беспокоиться из-за недоеденного чадом супа, мы спросили у психолога Марии УХАНОВОЙ.

Фото из личного архива Марии Ухановой

ОХ, УЖ ЭТА ЭКЗОТИКА!

Маленькие дети часто имеют предпочтения в еде, как и взрослые.

Бездумно заставлять ребенка съедать все, что на тарелке, не стоит, – считает психолог. – Возможно, это еда или продукты, которые он не любит. Маленькие дети с сомнением относятся к новым продуктам. Среди дошкольников встречаются и малыши с особенностями пищевого поведения. Они категорически не едят какие-то продукты. Их рацион составляет определенный набор блюд. Другие они не будут есть ни при каких условиях. Ребенок будет голодным, но не притронется к ненавистной еде.

Поэтому не стоит кормить такого гурмана насильно, убеждая, что просто нужно распробовать. Так вы рискуете закрепить в памяти неприятные моменты с принятием пищи. Очень многие дети не могут оценить деликатесные блюда из рыбы, некоторых сортов мяса и экзотические фрукты.

ЛОЖКУ «ЗА МАМУ»

Ребенок поел, но на тарелке осталось недоеденное блюдо. И домашние начинают «танцы с бубном», чтобы впихнуть в чадо остатки.

Доесть пару ложек можно, – говорит Мария Александровна. – Но не стоит постоянно, а тем более в грубой форме настаивать, чтобы малыш доедал до конца.

И уж точно не стоит пугать едока страшилками («доедай, а то мама заболеет», «доедай, а то за шиворот положу»). Такое усердие может привести к серьезным психологическим проблемам и ожирению. Не стоит впихивать недоеденное, ведь ребенку хватает съеденного.

ВРЕДНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

Если малыш мало поел в основной прием пищи, можно наверстать перекусами. Главное – не ошибиться с их содержимым.

За час-полтора до еды можно дать ребенку фрукты, немного орехов, сырые овощи, – советует специалист. – Такие перекусы полезны и подготовят организм к основному приему пищи. А вот про сласти, снеки и сдобу в качестве перекуса лучше забыть. Они дают быстрое чувство насыщения, но отбивают аппетит. В такой продукции много вкусовых добавок и усилителей вкуса. После них, на контрасте, полезная еда будет казаться невкусной и скучной.

ЕДИМ ПО ЧАСАМ

Самый простой совет – соблюдать режим питания.

Принимать пищу в одно и то же время очень полезно для растущего организма, – поясняет психолог. – В ЖКТ начинают заранее вырабатываться ферменты для расщепления и переработки пищи, стимулируя аппетит. К сожалению, в современном мире люди часто пренебрегают таким простым и действенным инструментом.

ВАЖНО

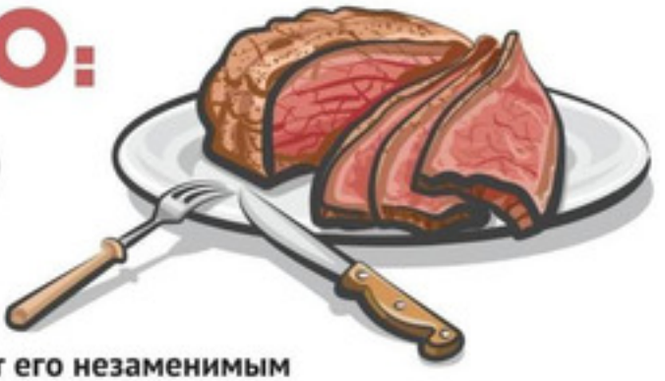
Истинных малоежек немного, их отличает:

1. **снижение или долгое отсутствие прибавки в весе;**
2. **отказ от пищи определенной консистенции (жидкое, твердое) или одной пищевой группы (молочка, мясо);**
3. **наличие аппетита, но невозможность принять пищу (давятся едой, тошнота, рвота);**
4. **очень плохое поведение за столом, так что приходится отсаживать ребенка есть отдельно.**

Но и при этом нужно исключить проблемы со здоровьем (аллергию, нарушение обмена веществ) и психологические проблемы (пищевой невроз).

Елена Пухова

КРАСНОЕ МЯСО: КОГДА ПОЛЕЗНО И КОМУ ОПАСНО



Вокруг красного мяса всегда много споров. Одни считают его незаменимым источником белка и железа, другие винят в повышении холестерина, сердечно-сосудистых заболеваниях и канцерогенных свойствах. Но что на самом деле думает об этом диетология? В этой статье мы разберёмся, какую роль играет этот продукт в лечебных диетах, при каких состояниях его рекомендуют есть, а в каких случаях лучше держаться от него подальше.

ЧТО В НЁМ ХОРОШЕГО...

Красное мясо является ценным источником белка, который важен для восстановления и роста тканей, особенно мышц. Оно богато:

- гемовым железом, которое легко усваивается организмом и способствует профилактике анемии;
- цинком, который важен для иммунной системы, заживления ран и роста клеток;
- витаминами группы В, особенно В12, которые необходимы для нормальной работы нервной системы и синтеза ДНК;
- креатином, который способствует повышению физической работоспособности и выносливости.

... И ЧТО ПЛОХОГО

В красном мясе содержатся вещества, которые могут негативно влиять на здоровье – при чрезмерном употреблении или неправильном приготовлении.

Так, насыщенные жиры увеличивают уровень «плохого» холестерина (ЛПНП), что повышает риск атеросклероза и других сердечно-сосудистых проблем. Пурины при метаболизме превращаются в мочевую кислоту, избыток которой может вызвать подагру и проблемы с суставами.

При переработке мяса (в колбасах, копченостях и т.д.) образуются нитрозамины, которые обладают канцерогенными свойствами, особенно в отношении желудка и кишечника. А при жарке на высоких температурах образуются гетероциклические амины (ГЦА) и полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), которые также ассоциируются с повышенным риском онкологических заболеваний.

УДИВИТЕЛЬНО, НО ФАКТ

Гемовое железо — и хорошее, и плохое. Хоть оно хорошо усваивается организмом, но его избыток может приводить к оксидативному стрессу, который повреждает клетки.

КРАСНОЕ МЯСО НАДО ЕСТЬ, ЕСЛИ У ВАС:

- **Анемия, вызванная дефицитом железа.** Особенно важно его включение в рацион у женщин, детей и пожилых людей, которые подвержены риску железодефицита.
- **Физическое истощение, низкий мышечный тонус.** Высокий уровень белка и аминокислот делает красное мясо полезным при необходимости восстановить мышечную массу или повысить энергетические резервы организма после болезней или травм.
- **Дефицит витамина В12.**

СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ, ЕСЛИ У ВАС:

- **Ожирение и избыточный вес.** Красное мясо, особенно жирное, содержит много калорий и насыщенных жиров. Лучше предпочесть более постные источники белка.
- **Сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертония).** Высокое содержание насыщенных жиров и холестерина в красном мясе может способствовать развитию атеросклероза и повышению уровня липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина) в крови, что увеличивает риск сердечных приступов и инсультов.
- **Гастрит и язвенная болезнь желудка.** При острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) красное мясо ограничивают из-за сложности переваривания. Чаще рекомендуют отварное, тушеное или запеченное мясо с минимальным содержанием жиров.
- **Подагра и гиперурикемия.** Избыток пуринов в красном мясе может спровоцировать приступы подагры или ускорить повышение уровня мочевой кислоты в крови.

КОГДА СОВСЕМ НЕЛЬЗЯ

1. **Хроническая почечная недостаточность.** Важно ограничить потребление продуктов, богатых белком. Это снижает нагрузку на почки, которые не в состоянии эффективно выводить продукты метаболизма белков.
2. **Онкологические заболевания**, особенно рак кишечника. Согласно ряду исследований, потребление большого количества красного и переработанного мяса (колбасы, бекон и т.д.) связано с повышенным риском развития колоректального рака.
3. **Некоторые заболевания печени.** При тяжелых поражениях печени (например, при циррозе) красное мясо может быть исключено из рациона, так как печень не может эффективно метаболизировать белки и жиры.
4. **Аллергические реакции на белки мяса.**

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

Употребляя мясо, важно соблюдать умеренность — около 200–300 г в неделю. Важно готовить его здоровыми методами (варка, запекание, тушение) и сочетать с овощами, что улучшает усвоение железа и способствует общему улучшению состояния здоровья. Если мясо под запретом, то заменить его в рационе можно птицей, рыбой и растительными белками – бобовыми, цельнозерновыми крупами, орехами и семенами.

— Слава, я смотрю, ты мясо ешь, а говорил, что вегетарианец!
— А у меня сегодня разгрузочный день!

РЕЦЕПТЫ

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ

165 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

• 400 г говядины • 600 г филе индейки • 50 г овсяных хлопьев
• 100 мл горячей воды • 2 сладкого перца • 2 помидора • 1 луковица
• 2 зубчика чеснока • 1 ст. ложка растительного масла
• соль, специи по вкусу

Овсяные хлопья замочить в горячей воде на 10 минут. Говядину и индейку пропустить через мясорубку. Добавить разбухшие хлопья. Посолить и положить любимые специи, перемешать. Сформировать котлеты и быстро обжарить на сильном огне до появления корочки.

В большой отрез кулинарного рукава уложить котлеты. Перец нарезать четвертинками, помидоры и лук – кружками, чеснок – пластинами. Положить овощи в рукав рядом с котлетами, посолить, сбрызнуть маслом, завязать рукав и проткнуть в нем пару отверстий. Положить на противень и поставить в духовку. Выпекать примерно 30 минут при 180–200°С.

КАРБОНАД С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

185 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

• 200 г свиного карбонада
• 200 г белокочанной капусты
• 1 кислое яблоко
• 1 морковь • 1 луковица
• 1 ст. ложка растительного масла
• соль, тмин, кориандр, перец по вкусу

Нарезать свинину кубиками, лук – полукольцами, морковь — тонкими кружочками, яблоко — кубиками, капусту мелко нашинковать. В глубокой сковороде на масле обжарить свинину до легкой корочки. Добавить лук и морковь, тушить 3–4 минуты. Добавить капусту и яблоко, приправить солью, специями. Влить около 100 мл воды и тушить под крышкой на слабом огне 20–25 минут, периодически помешивая, пока капуста и мясо не станут мягкими.

Рецепт говядины «Уголек»
1. Замариновать мясо.
2. Поставить в духовку.
3. Зайти в соцсети.

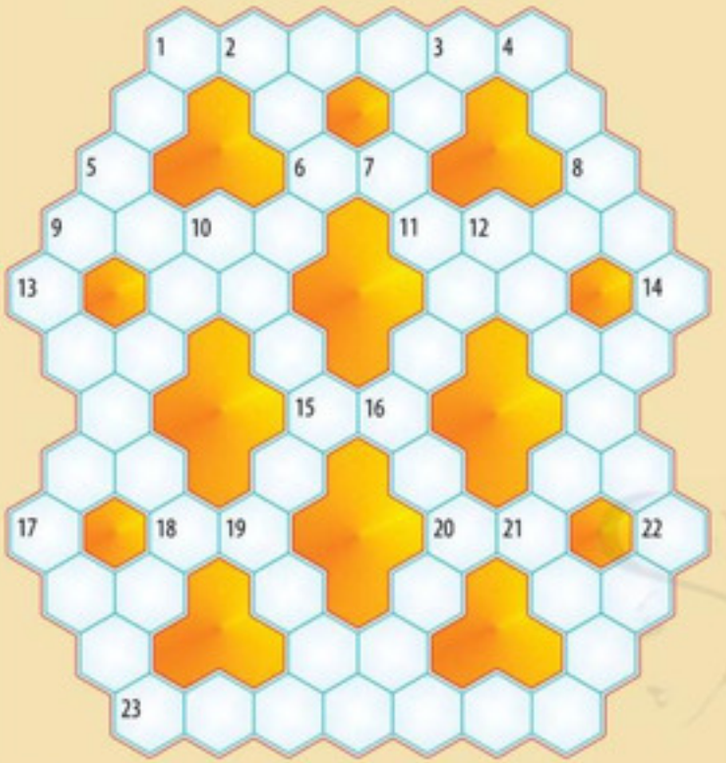
Ольга Бельская

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



По горизонтали: 1. Родившийся в России американский фантаст по имени Айзек, автор трех законов роботехники – обязательных правил поведения для роботов. 9. Лопатки борца на ковре. 11. Ушастый упрямец, «транспортное средство» Ходжи Насреддина. 23. ПАЗ из нижегородского райцентра Павлово.

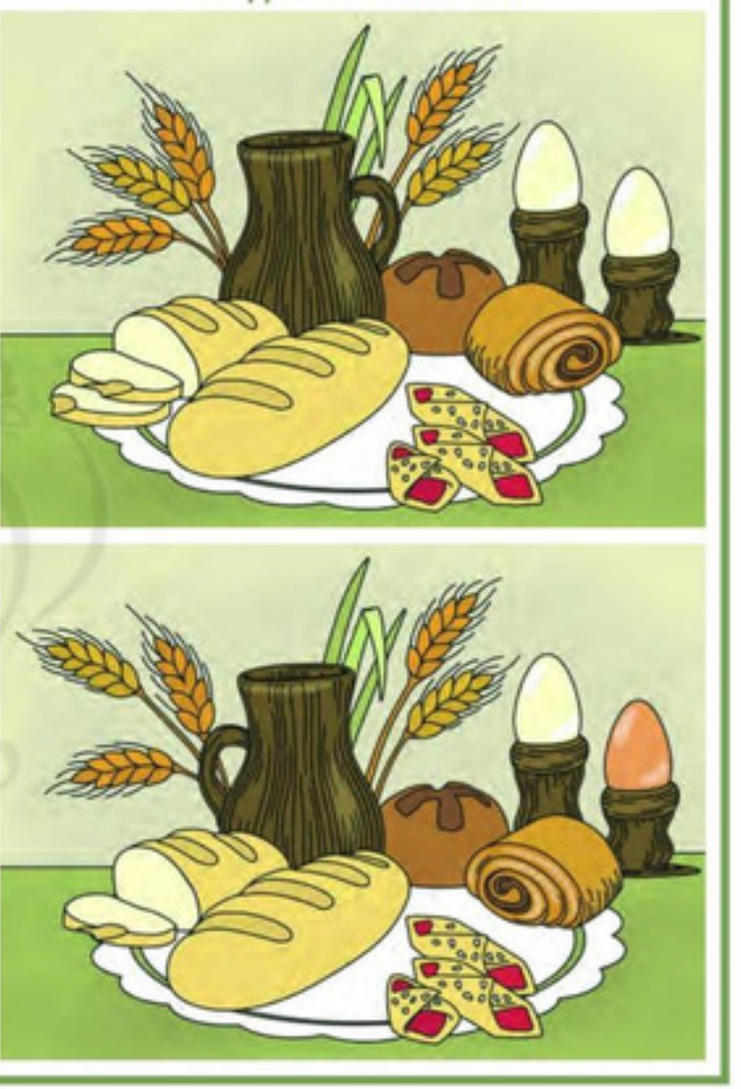
Слева-вниз-направо: 2. ...-председатель Фунт из «Золотого теленка». 4. Хозяин попугая Кеши. 5. Село, затерявшееся в горах. 7. «Вот он, этот коварный ... гражданской наружности!» (крылатая фраза из уст почтальона Печкина). 10. У него в комедии Гайдая украли две, нет, три куртки замшевых. 12. Удар ладошкой. 13. Стрессовое состояние трусишки. 16. И река между пустынь севера Африки, и имя святого, основавшего пустынь на озере Селигер. 17. Королева трех мушкетеров. 19. Сигнальная железка, чтоб при пожаре на деревне всем слышно было. 21. Его Грека видел в реке.

Справа-вниз-налево: 1. Мастер супер-скрипок. 3. Закупка упаковками. 6. Ручное орудие для молотьбы. 8. Что во время шторма накатывает девятым? 10. Верх мухомора. 12. Древесный слой в фанере. 14. Его именем измеряют силу тока. 15. Такси в доавтомобильной Англии. 18. «Кусочек» хромосомы. 20. Название этого конструктора происходит от датских слов со значением «играй хорошо». 22. Вкусный сладкий хлебец с изюмом.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Азимов. 9. Тузе. 11. Мшак. 23. Автобус.
Слева-вниз-направо: 2. Зщц. 4. Вовка. 5. Ауп. 7. Тип. 10. Шлюк. 12. Шлепок. 13. Исиуг. 16. Нил. 17. Анна. 19. Бипо. 21. Рак.
Справа-вниз-налево: 1. Амати. 3. Опт. 6. Цеп. 8. Вал. 10. Шляпка. 12. Шпон. 14. Ампер. 15. К36. 18. Ген. 20. «Лего». 22. Кекс.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Задание «Найдите 5 отличий»: *ломтик батона справа, колоски справа, ручка кувшина, цвет яйца справа, задиток слойки с шоколадом.*

ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Петя сказал Маше: «Давай покажу фокус – я буду долго держать сухой кусок картона над пламенем свечи, и он не загорится». И действительно, не загорелся – правда, Петя немного обжег пальцы и прекратил фокус. Какой еще предмет он использовал для этого «фокуса»?

ОТВЕТЫ

Логическая загадка: *Петя взял деревянный или металлический стержень и плотно намотал на него картон. Жар от пламени свечи задран на себя металл, и бумага не загорелась. А Петя обжег руку раскалившимся деталям.*

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале **«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?**

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

	7			3				5
3		4	5					7
5	8	2		9		1		
		3	8					
	5		9	4	2		3	
					3	6		
		5		2		7	1	8
6					5	2		4
9				7			5	

		2		5	3	8		
				9	6	5	7	1
1				7				
	9	1	7		5	6		8
	4		8		1		2	
7		8	6		9	4	1	
				6				7
8	2	7	3	1				
		9	5	8		1		

	9	5	1			4	8	
6		3		8				
					5			6
		4	2	1		6		
1		2	6		8	7		9
		8		5	4	2		
4			5					
				4		3		2
	2	9			3	5	1	

2								
		8		2	1		7	
		6		8	7		5	
3	4	7			9	8	1	
	8		5	4	3		2	
	2	9	7			4	3	6
	1		9	7		5		
	6		8	3		7		
								3

			3		7			6
	3	2	9	6				5
		5					9	
6	5	8		9	3	2		
		9	5		6	7		
		7	1	8		6	5	9
	9					1		
2				1	9	5	7	
1			6		5			

		7	4		5	2		
	2	8			6	7		
1			7		2			4
		1			7		4	6
6	7						8	9
8	3		6			5		
7			2		8			1
		5	1			4	7	
		9	3		4	8		

ОТВЕТЫ

9	2	8	1	7	4	3	5	6
6	1	7	3	8	5	2	9	4
4	3	5	6	2	9	7	1	8
8	9	1	7	5	3	6	4	2
7	5	6	9	4	2	8	3	1
2	4	3	8	6	1	5	7	9
5	8	2	4	9	7	1	6	3
3	6	4	5	1	8	9	2	7
1	7	9	2	3	6	4	8	5

3	6	9	5	8	7	1	4	2
8	2	7	3	1	4	9	5	6
5	1	4	9	6	2	3	8	7
7	3	8	6	2	9	4	1	5
6	4	5	8	3	1	7	2	9
2	9	1	7	4	5	6	3	8
1	5	6	4	7	8	2	9	3
4	8	3	2	9	6	5	7	1
9	7	2	1	5	3	8	6	4

7	2	9	8	6	3	5	1	4
5	8	1	9	4	7	3	6	2
4	3	6	5	2	1	8	9	7
9	6	8	2	7	5	4	3	1
1	5	2	6	3	8	7	4	9
3	7	4	1	9	6	2	8	5
8	4	7	3	5	9	1	2	6
6	9	3	7	1	2	8	5	4
2	1	5	4	8	6	9	7	3

7	9	2	1	5	4	6	8	3
4	6	5	8	3	2	7	9	1
8	1	3	9	7	6	5	4	2
5	2	9	3	8	1	4	6	7
3	4	7	2	6	9	8	1	5
6	8	1	5	4	7	9	2	3
9	5	8	6	2	3	1	7	4
1	3	6	4	9	5	2	8	7
2	7	4	8	1	6	3	5	9

1	7	4	6	3	5	9	8	2
2	8	6	4	1	9	5	7	3
5	9	3	8	7	2	1	6	4
3	2	7	1	8	4	6	5	9
6	5	8	3	9	7	2	4	1
4	1	9	5	2	6	7	3	8
9	3	2	7	5	8	4	1	6
8	6	5	2	4	1	3	9	7
7	4	1	9	6	3	8	2	5

2	1	9	3	7	4	8	6	5
3	8	5	1	6	9	4	7	2
7	4	6	2	5	8	9	3	1
8	7	2	5	4	3	1	9	6
5	9	1	8	2	7	3	4	6
6	3	4	9	1	6	7	2	5
1	5	7	4	3	2	6	9	8
4	2	8	6	9	5	1	3	7
9	6	3	7	8	1	5	4	2

ГОРОСКОП на 18–31 октября

ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Близкие люди, друзья или коллеги Овнов поддержат их начинания. И как раз вовремя: те засомневаются, нужно ли кому-нибудь то, что они делают, и стоит ли продолжать.

20 октября – добавьте в меню орехи и семена
22 октября – не потакайте вредным привычкам
28 октября – общение с домашними питомцами

БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Некоторых Близнецов закрутит череда мелких недоразумений и неудачных стечений обстоятельств. Не спешите рубить с плеча и принимать важные для себя решения.

18 октября – осторожнее с тяжестями
20 октября – уход за лицом и волосами
30 октября – морсы из натуральных ягод

ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Во второй половине октября звезды благоволят представителям «царственного» знака, особенно – представительницам, и сулят перемены к лучшему в личной жизни.

22 октября – чай с домашним вареньем
28 октября – «инвентаризация» гардероба
29 октября – умеренные силовые нагрузки

ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Весов могут появиться новые возможности для того, чтобы увеличить свои доходы... или сократить расходы, что тоже может иметь большое значение!

18 октября – покупка украшений и аксессуаров
20 октября – натуральные скрабы
30 октября – массаж спины и стоп

СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не помешает проявить больше чуткости в отношении родных и близких людей. Но и свои мечты не стоит упускать из вида, продолжая работать над их достижением.

22 октября – «нет» ночным посиделкам в сети
26 октября – полезно вести дневник эмоций
29 октября – режим труда и отдыха – это важно!

ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Труд Водолеев, добросовестно выполняющих свои домашние или рабочие обязанности, могут недооценить. Но не стоит принимать это близко к сердцу и копить обиды!

25 октября – объятия повышают серотонин
26 октября – сканворды, судоку, ребусы
30 октября – берегите горло

ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Общение с детьми или внуками, прогулки с домашними животными помогут Тельцам скрасить серые осенние будни. А кто-то освоит новый вид рукоделия или творчества!

19 октября – больше движения!
23 октября – «да» блюдам из тунца или лосося
27 октября – избегайте импульсивных покупок

РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам помогут взбодриться занятия спортом или долгие пешие прогулки, невзирая на погоду. Ваши уверенность и харизматичность притянут к вам новых поклонников.

21 октября – ложитесь спать вовремя
24 октября – баня, сауна, массаж
26 октября – «да» йогуртам и сырам

ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Новый взгляд на привычные вещи позволит Девам найти новые идеи для вдохновения и творчества. Кому-то из близких друзей и родственников понадобится ваша поддержка.

23 октября – неожиданная встреча
25 октября – тыква, бананы, яблоки
31 октября – пицца с нежирным сыром

СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Для Скорпионов вторая половина октября будет насыщена впечатлениями и событиями. В том, что касается личных отношений, лучше не слушать чужих советов.

19 октября – прогулка перед сном
21 октября – «да» блюдам из цветной капусты
27 октября – проверьте сердце и сосуды

КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

У некоторых Козерогов появится время, чтобы наконец-то заняться собой. Не стоит больше откладывать плановое обследование или покупку абонемента в спортзал.

24 октября – цвето- и ароматерапия
28 октября – блюда из грибов или чечевицы
31 октября – только удобная обувь

РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбы могут переживать за здоровье кого-то из близких или друзей, в то время как звезды советуют: не стоит упускать из вида и собственное самочувствие. Позаботьтесь о себе!

18 октября – следите за давлением
19 октября – фрукты и ягоды на десерт
27 октября – горячий чай, плед и книга

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 – 80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7 (499) 399-36-78

Заместитель генерального директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR:
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента рекламы:
+7 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 20 (211). Дата выхода: 18.10.2024

Подписано в печать: 10.10.2024
Номер заказа – 2024-03630
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 16.10.2024

Отпечатано в ООО «ОПА ПРИНТ» 127055, г. Москва, ул. Бутырский Вал, д. 50, помещ. 2/П

Тираж 197 500 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

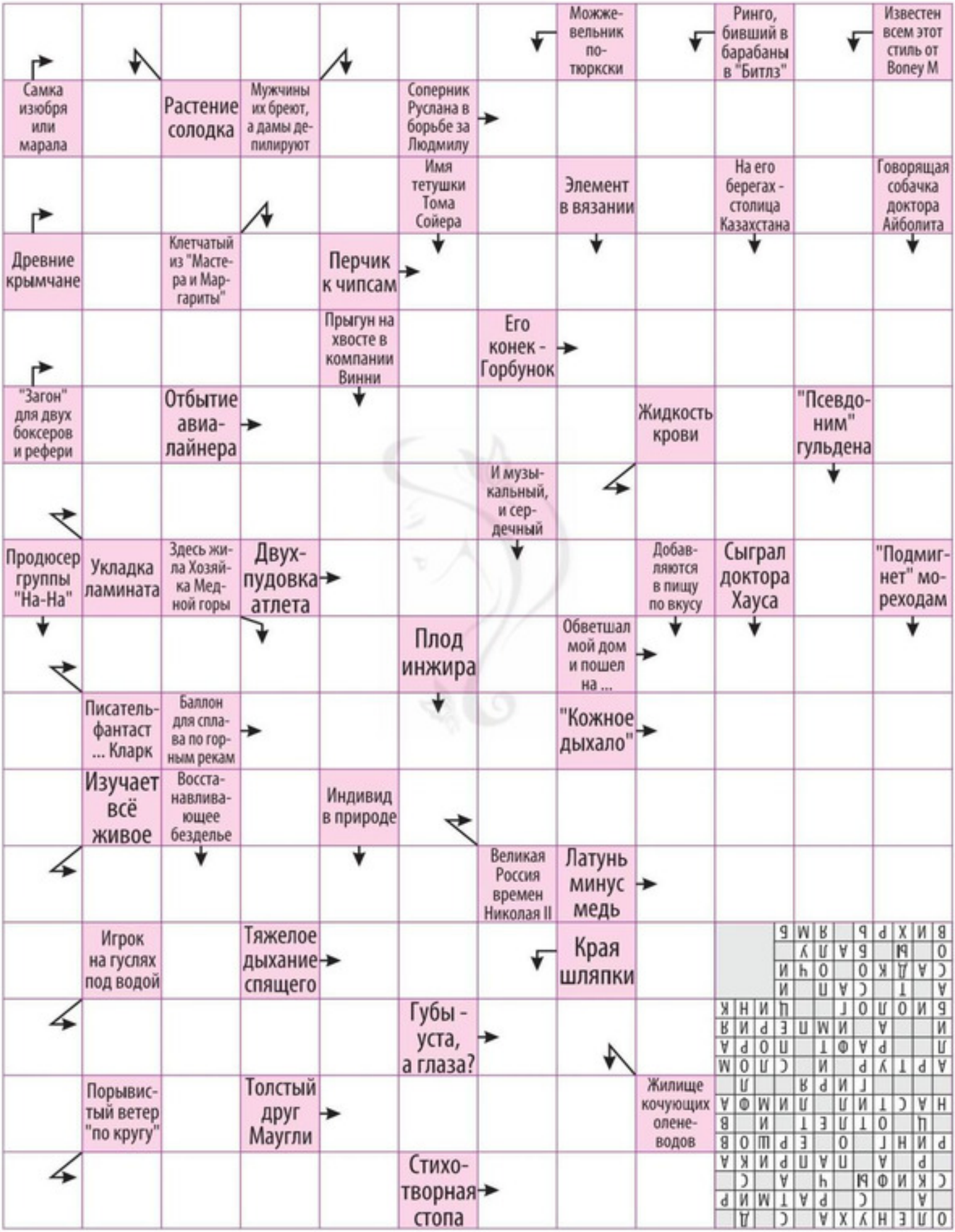
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.


Можжевельник по-тюркски
Ринго, бивший в барабаны в "Битлз"
Известен всем этот стиль от Boney M
Самка изюбря или марала
Растение солодка
Мужчины их бреют, а дамы депилируют
Соперник Руслана в борьбе за Людмилу
Имя тетушки Тома Сойера
Элемент в вязании
На его берегах - столица Казахстана
Говорящая собачка доктора Айболита
Древние крымчане
Клетчатый из "Мастера и Маргариты"
Перчик к чипсам
Прыгун на хвосте в компании Винни
Его конек - Горбунок
"Загон" для двух боксеров и рефери
Отбытие авиалайнера
Жидкость крови
"Псевдоним" гульдена
И музыкальный, и сердечный
Продюсер группы "На-На"
Укладка ламината
Здесь жила Хозяйка Медной горы
Двухпудовка атлета
Добавляются в пищу по вкусу
Сыграл доктора Хауса
"Подмигнет" мореходам
Плод инжира
Обветшалой дом и пошел на ...
Писатель-фантаст ... Кларк
Баллон для сплава по горным рекам
"Кожное дыхало"
Изучает всё живое
Восстанавливающее безделье
Индивид в природе
Великая Россия времен Николая II
Латунь минус медь
Игрок на гуслях под водой
Тяжелое дыхание спящего
Края шляпки
Губы - уста, а глаза?
Порывистый ветер "по кругу"
Толстый друг Маугли
Жилище кочующих оленеводов
Стихотворная стопа

НОЖКИ КАК С ОБЛОЖКИ

BRADEX

Современный человек мало двигается, много времени проводит сидя, носит слишком тесную обувь. Помимо всего прочего на здоровье сильно влияют вредные привычки, фастфуд, стрессы, отсутствие регулярного полноценного отдыха. В течение дня наши ноги подвергаются большой нагрузке, и им часто не хватает должного внимания и ухода.

Одним из важных компонентов здоровья и красоты ног является лимфа. Лимфатическая система отвечает за удаление отходов, токсинов и шлаков из нашего организма. Улучшить работу лимфосистемы могут помочь аппаратные лимфодренажные массажеры.

Компрессионный лимфодренажный массажер для ног.
Проводной лимфодренажный массажер для стоп, икр и бёдер, оснащен многофункциональным пультом управления, регулирует три уровня компрессии, автоматические программы и инфракрасный прогрев.

Массажёр лимфодренажный беспроводной, высокий.
Беспроводной массажер выполнен в виде одного сапога, который проводит лимфодренажный массаж в области стоп, икр и бёдер. В комплект входят две дополнительные вставки для увеличения объема манжет. Массажер имеет шесть встроенных программ, три уровня прогрева и интенсивности и четыре режима вибрации.

Лимфодренажные массажеры Bradex используют воздушную компрессию, инфракрасный прогрев и вибрацию для стимуляции лимфатической системы. Потребуется **ВСЕГО 20 МИНУТ В ДЕНЬ**, чтобы улучшить кровообращение и подвижность суставов, нормализировать обмен веществ и повысить иммунитет.

ЛИМФОДРЕНАЖ

РЕГУЛЯРНЫЙ МАССАЖ ПОМОГАЕТ РАСЩЕПЛЕНИЮ ПОДКОЖНОГО ЖИРА И ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА УПРУГОСТЬ И ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ, ПОМОГАЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕЕ В ОТЛИЧНОМ СОСТОЯНИИ.

Исследования показали, что после проведения процедур лимфодренажа, скорость лимфотока увеличивается в восемь раз. Поэтому регулярное применение массажеров Bradex способствует профилактике варикозной болезни вен, лимфостаза и инфекционных заболеваний.

Благодаря разнообразию лимфодренажных массажеров Bradex вы сможете подобрать наиболее подходящую модель. Мы заботимся об удобстве каждого нашего клиента, поэтому в нашей коллекции вы найдете тот массажер, который сможет завоевать ваше сердце. Мы предоставляем на выбор: проводные или беспроводные массажеры, короткие или длинные, с сенсорным экраном или на пульте управления.

Массажер лимфодренажный для икр и предплечий беспроводной.
Короткий беспроводной массажер позволяет проводить лимфодренажный массаж не только ног, но и предплечий, где сосредоточен поток лимфы. У массажера три уровня компрессии и прогрева. Легкое и понятное управление.

Массажер для ног компрессионный.
Эффективный проводной массажер для стоп и икр с мощным компрессором с оптимальным давлением. В комплекте удобный пульт управления, три автоматические программы массажа и инфракрасный прогрев.

Массажеры позволят вам заботиться о своем здоровье с удовольствием, **БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ**, получая полезный и приятный массаж.

РЕКЛАМА
ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,
Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1057746505002
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ.
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖЕРОВ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

JREAD.TOP

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ